

# Melatih Pikiran (LOJONG)



**Penerbit Dian Dharma**



MELATIH PIKIRAN  
(LOJONG)



# MELATIH PIKIRAN (LOJONG)

H. H. Dalai Lama XIV



Penerbit Dian**Dharma**

**Melatih Pikiran (Lojong)**

H. H. Dalai Lama XIV

Cetakan Pertama: Februari 2008

Judul Asli: Training The Mind

Penerjemah: Hendy Hanusin

Penyunting: MST

Tata Letak dan Sampul: ST Design

**Diterbitkan oleh:**

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 08111504104

Email: [penerbit@diandharma.com](mailto:penerbit@diandharma.com)

FB: Dian Dharma Book Club

**Untuk Donasi:**

**Bank Central Asia KCP Cideng Barat**

**No. 397 301 9828**

**a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia**

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui fax (021) 5674104

vi + 53 hlm; 14,5x21 cm

**Galeri Penerbit Dian Dharma:**

■ Galeri: Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

## **Eight Verses for Training the Mind (Delapan Bait untuk Melatih Pikiran)**

*By thinking of all sentient beings  
as even better than the wish-granting gem  
for accomplishing the highest aim  
may I always consider them precious.*

*Dengan memikirkan semua makhluk hidup  
yang lebih berharga daripada permata pengabul keinginan,  
untuk menyelesaikan tujuan tertinggi,  
semoga saya selalu menganggap mereka berharga.*

*Wherever I go, with whomever I go  
may I see myself as less than all others, and  
from the depth of my heart  
may I consider them supremely precious.*

*Ke mana pun saya pergi, dengan siapa pun saya pergi,  
semoga saya memandang diri sendiri lebih rendah dibandingkan  
makhluk lain dan  
dari lubuk hati saya yang terdalam,  
semoga saya menganggap mereka paling berharga.*

*May I examine my mind in all actions  
and as soon as a negative state occurs,  
since it endangers myself and others,  
may I firmly face and avert it.*

*Semoga saya memeriksa pikiran saya dalam semua tindakan  
dan segera bila niat pikiran negatif muncul,  
karena itu membahayakan diri saya dan yang lain,  
semoga saya dengan kokoh menghadapi dan mencegahnya.*

*When I see beings of a negative disposition  
or those oppressed by negativity or pain,  
may I, as if finding a treasure,  
consider them precious, for they are rarely met.*

*Ketika saya melihat makhluk lain dengan watak negatif  
atau mereka yang dikuasai keadaan negatif atau sakit,  
semoga saya, seperti menemukan harta berharga,  
menganggap mereka berharga karena mereka jarang sekali dijumpai.*

*Wherever others, due to their jealousy,  
revile and treat me in other unjust ways,  
may I accept this defeat myself,  
and offer the victory to others.*

*Ketika makhluk lain, disebabkan iri hati mereka,  
mencaci maki dan memperlakukan saya dengan cara-cara tidak patut  
lainnya,  
semoga saya menerima kekalahan ini untuk diri saya sendiri  
dan memberikan kemenangan kepada makhluk lain.*

*When someone whom I have helped  
or in whom I have placed great hope  
harms me with great injustice,  
may I see that one as a sacred friend.*

*Ketika seseorang yang telah saya tolong  
atau orang yang telah saya letakkan harapan besar  
mencelakakan saya dengan ketidakadilan,  
semoga saya melihat orang itu sebagai seorang teman suci.  
In short, may I offer both directly and*



*indirectly all joy and benefit to all beings,  
my mothers, and may I myself secretly take  
on all of their hurt and suffering.*

*Pendek kata, semoga saya memberikan secara langsung dan  
tidak langsung semua kebahagiaan dan manfaat kepada semua makhluk,  
ibu-ibu saya, dan semoga saya sendiri secara diam-diam mengambil  
semua sakit dan penderitaan mereka.*

*May they not be defiled by the concepts  
of the eight mundane concerns,  
and aware that all things are illusory,  
may they, ungrasping, be free from bondage.*

*Semoga mereka tidak dinodai oleh konsep  
delapan keterikatan duniawi  
dan sadar bahwa semua hal adalah ilusi,  
semoga mereka, tidak melekat, bebas dari belenggu samsara.*

### **Generating the Mind for Enlightenment (Membangkitkan Pikiran untuk Pencerahan)**

*With a wish to free all beings  
I shall always go for refuge  
to the Buddha, Dharma and Sangha,  
until I reach full enlightenment.*

*Dengan sebuah keinginan untuk membebaskan semua makhluk,  
saya akan selalu berlindung  
kepada Buddha, Dharma, dan Sangha,  
sampai saya mencapai pencerahan sempurna.*

*Enthused by wisdom and compassion,  
today in the Buddhas' presence  
I generate the Mind for Full Awakening  
for the benefit of all sentient beings.*

*Dalam gairah kebijaksanaan dan welas asih,  
hari ini di hadapan Buddha  
saya membangkitkan Pikiran Pencerahan Sempurna  
demi kepentingan semua makhluk hidup.*

*As long as space remains,  
as long as sentient beings remain,  
until then, may I too remain  
and dispel the miseries of the world.*

*Selama ruang masih ada,  
selama makhluk hidup masih ada,  
sampai nanti, semoga saya juga tetap ada  
dan menghalau kesengsaraan dunia.*



# PENGANTAR

Teks dasar ajaran oleh Yang Mulia Dalai Lama ini berasal dari sekitar 800 tahun lalu segera setelah sekolah Kadampa diperkenalkan di Tibet oleh guru India Jowo Je atau Atisa Dipamkara. Tradisi Kadampa secara mendalam mempengaruhi semua praktik tradisi spiritual lainnya di Tibet. Dari Kadampa muncullah sekte Gelugpa.

Sumbangsih terbesar sekolah Kadampa adalah penekanannya pada tiga hal: menjunjung cara pandang filosofis yang benar, menjalankan sila dengan cermat, dan pendekatan yang benar pada praktik kontemplasi. Para reformis Kadampa lebih lanjut menekankan pentingnya sebuah pengertian yang jelas dari moralitas dan tiga sumpah (*dom sum*) biara, pengikut jalan Bodhisattwa, dan praktisi Vajrayana. Sebagian besar pertanyaan utama yang masih diperdebatkan dalam agama Buddha Tibet muncul pada masa jayanya ordo Kadampa.

Tiga subtradisi utama muncul dalam tradisi Kadampa: (1) para pengikut 6 teks (*shungpa*); (2) para eksponen praktik sutra, seperti melatih pikiran (*damngakpa*); (3) guru-guru dari ajaran tantra tertentu (*mengakpa*). Literatur latihan pikiran (*lojong*) tercakup dalam subtradisi kedua.

Ajaran lojong adalah penyingkatan ringkas dan tajam dari pokok-pokok agama Buddha yang paling dalam, cocok untuk penghapalan dan perenungan. Geshe Langri Tangpa (1054–1123), salah satu dari murid langsung Drom Tonpa, murid utama Atisa, merangkum ajaran sangat mendalam ini menjadi hanya 8 bait yang dipersembahkan di sini sebagai *Delapan Bait untuk Melatih Pikiran*. Dilahirkan dalam keluarga nomad (pengembara/

pengelana) di Tibet bagian tengah, beliau mencapai realisasi mendalam selama hidupnya. Ketika bait itu sendiri menjadi terkenal di Tibet, pemahaman lebih dalam dan pemakaian bait-bait ini untuk transformasi spiritual ditransmisikan hanya kepada murid langsungnya, Sharawa (1070–1141).

Bait kunci dalam *Delapan Bait untuk Melatih Pikiran* adalah

*Ketika makhluk lain, disebabkan iri hati mereka,  
mencaci maki dan memperlakukan saya dengan cara-cara tidak patut  
lainnya,  
semoga saya menerima kekalahan ini untuk diri saya sendiri  
dan memberikan kemenangan kepada makhluk lain.*

Bait ini menekankan perlunya menghapus sifat kompetitif berlebihan dan niat tidak baik dari gengsi dan kebanggaan diri yang terus membuat suram hubungan antarmanusia bahkan sampai sekarang.

Guru Besar Chekawa Yeshe Dorje (1101–1175) telah menemukan dan menghafal *Delapan Bait untuk Melatih Pikiran*, tetapi dibingungkan oleh bait khusus ini yang mengabadikan contoh paling sempurna dari menggabungkan diri sendiri dengan yang lain. Dilahirkan di Loro sebelah tenggara Tibet, beliau mengembara ke seluruh negeri mencari guru-guru yang dapat mengajarkan agama Buddha kepada beliau. Beliau menghabiskan hidupnya dengan belajar dan praktik agama Buddha. Di antara guru-guru beliau, yang lebih termasyhur adalah Rechung Dorje Drak, salah satu dari dua murid utama Milarepa. Chekawa tentu saja telah mempelajari sebagian besar teks-teks Kadampa. Dua metode paling berharga dari Kadampa adalah ajaran tentang jalan dan jalan bertahap (*tenrim* dan *lamrim*) dan latihan pikiran.

Secara intuitif, Chekawa mengetahui bahwa seluruh ajaran Buddhis diabadikan dalam delapan bait ini dan beliau menginginkan Sharawa menjadi guru akar (*root master*) beliau. Dengan kesulitan yang besar, Chekawa dapat menyakinkan Sharawa bahwa beliau (Chekawa) adalah murid yang tepat dan layak menerima apa yang telah menjadi suatu transmisi terbatas dari ajaran-ajaran latihan pikiran.

Chekawa mengetahui bahwa pemahaman intelektual dan emosional yang menyeluruh dari bait-bait ini dapat mengubah eksistensi manusia. Bait inilah, seperti yang dikutip di atas, yang memberikan inspirasi pada Chekawa untuk menulis *Tujuh Butir Latihan Pikiran* (*Seven Point Training of the Mind*) beliau, yang secara esensial merupakan sebuah komentar pada *Delapan Bait untuk Melatih Pikiran* (*Eight Verses for Training of the Mind*) Langri Thangpa. *Tujuh Butir Latihan Pikiran* menjadi lebih dikenal daripada *Delapan Bait untuk Melatih Pikiran*.

Dengan populernya *Tujuh Butir Latihan Pikiran* Chekawa, apa yang sebelumnya ditransmisikan dari guru ke murid dalam satu silsilah tunggal ditransformasikan menjadi sebuah ajaran yang cocok untuk umum. Ini telah menjadi salah satu penjelasan rinci terbaik dari tradisi Buddhis Tibet.

Yang Mulia Dalai Lama telah memilih untuk menjelaskan delapan bait lojong original dalam ajaran yang luar biasa ini.



# DAFTAR ISI

## BAB 1

Pengembangan Nilai-Nilai Kemanusiaan    hlm. 1

## BAB 2

Mengimplementasikan Ajaran-Ajaran    hlm. 5

## BAB 3

Empat Kebenaran Mulia dan    hlm. 7  
Penyebab

## BAB 4

Memahami Peranan Utama Pikiran    hlm. 9

## BAB 5

Pikiran dan Nirwana    hlm. 13

## BAB 6

Bentuk-Bentuk Pikiran Valid    hlm. 17  
dan Tidak Valid

## BAB 7

Memupuk Kebijakan dan  
Cara-Cara Terampil hlm. 21

## BAB 8

Dua Kebenaran hlm. 23

## BAB 9

Dua Aspek Kebuddhaan hlm. 27

## BAB 10

Delapan Bait untuk Melatih Pikiran hlm. 29

## BAB 11

Tanya Jawab hlm. 53

## BAB 12

Membangkitkan Pikiran untuk Pencerahan hlm. 57





## BAB 1

# Pengembangan Nilai- Nilai Kemamusiaan

Walaupun kenyataannya pengalaman-pengalaman saya tidak ada yang sangat spesial, hanya seperti manusia biasa, saya pikir bahwa latihan Buddhis telah memberikan saya beberapa pengalaman yang sangat menolong untuk diingat dalam hidup sehari-hari. Saya bahagia berkesempatan membagi beberapa darinya dengan Anda.

Saya percaya bahwa semua manusia adalah sama hakikatnya, secara mental dan emosional. Kita semua mempunyai potensi untuk menjadi orang yang bahagia dan baik serta kita juga mempunyai potensi untuk menjadi jahat dan berbahaya. Saya percaya bahwa potensi untuk semua hal ini berada dalam diri kita. Hal yang penting adalah mencoba mengembangkan aspek-aspek positif dan berguna dalam setiap diri kita dan mencoba mengurangi hal-hal negatif. Walaupun aspek-aspek negatif mungkin terkadang memberikan beberapa kepuasan jangka pendek, dalam jangka panjang mereka akan selalu memberi kita kesengsaraan. Hal-hal positif selalu memberi kita kekuatan batin. Dengan kekuatan batin, kita mempunyai ketakutan yang berkurang dan percaya diri yang lebih besar dan itu menjadi lebih mudah untuk memperluas rasa peduli kita kepada yang lain tanpa rintangan apa pun, apakah agama, budaya, atau yang lain. Karena itulah sangat penting untuk

mengenali kedua potensi ini, baik dan jahat, kemudian mengamati dan menganalisisnya dengan hati-hati.

Inilah apa yang saya sebut pengembangan nilai-nilai kemanusiaan. Perhatian utama saya adalah bagaimana meningkatkan pemahaman nilai-nilai kemanusiaan yang lebih dalam. Nilai-nilai kemanusiaan yang lebih dalam ini adalah welas asih, kepedulian, dan komitmen. Kualitas-kualitas dasar manusia ini sangat penting, baik Anda orang yang berkepercayaan ataupun tidak, dan tidak masalah apa agama Anda. Tanpa semua itu Anda tidak mungkin bisa bahagia.

Beberapa orang mempunyai pembawaan mental keyakinan religius. Memakai keyakinan religius untuk mengembangkan nilai-nilai dasar kemanusiaan ini merupakan suatu hal yang sangat positif. Agama-agama utama dunia secara mendasar mempunyai pesan yang sama: cinta kasih, welas asih, dan rasa memaafkan. Cara masing-masing tradisi religius mengembangkan hal ini berbeda-beda. Akan tetapi, karena mereka mempunyai sedikit banyak tujuan yang sama—hidup lebih bahagia, menjadi orang yang lebih welas asih, dan menciptakan dunia yang lebih welas asih—metode-metode mereka tidak merupakan masalah. Yang penting adalah perolehan akhir. Semua agama utama dunia mempunyai potensi yang sama untuk menolong manusia. Karena pembawaan mental yang bervariasi dari manusia, maka logis bila kita membutuhkan agama yang berbeda. Keragaman itu bermanfaat. Keharmonisan di antara tradisi-tradisi religius yang berbeda adalah hal penting lainnya. Inilah mengapa saya selalu berusaha meningkatkan keharmonisan religius.

Sekarang saya akan membahas Buddhadharma, memfokuskan pada literatur Buddhis tertentu, *Delapan Bait untuk Melatih Pikiran (Lojong Tsik Gyema)*. Ini tidak berarti bahwa saya mencoba untuk mempromosikan atau mempropaganda agama Buddha.

Motivasi saya jelas; bila Anda memeriksa aktivitas saya selama bertahun-tahun, Anda dapat menilai apakah saya berbohong atau mengatakan kebenaran.

Yang pertama, saya merasa bahwa belajar dari tradisi religi lain kadang-kadang sangat bermanfaat. Kecuali kita tahu nilai-nilai tradisi lain, sangat sulit untuk mendapatkan sikap hormat dari mereka. Saling menghormati adalah pondasi untuk keharmonisan sejati. Kita seharusnya berjuang untuk semangat keharmonisan, bukan untuk alasan politis atau ekonomis, tetapi karena kita benar-benar menyadari nilai-nilai tradisi lain.

Beberapa saudara laki-laki dan perempuan Kristen saya, baik itu biarawan maupun umat awam, telah memberitahu saya bahwa mereka memakai teknik-teknik dan metode-metode Buddhis untuk mengembangkan welas asih dan bahkan keyakinan mereka. Mereka telah mengadopsi beberapa teknik dan gagasan Buddhis dalam praktik mereka sementara di saat bersamaan tetap memegang agama mereka sendiri. Saya selalu memberitahu teman-teman barat saya bahwa hal yang paling baik untuk menjaga tradisi sendiri. Pindah agama tidak mudah dan kadang-kadang menimbulkan kebingungan.

Namun demikian, saya ingin mengatakan sesuatu pada individu-individu yang benar-benar merasa pendekatan Buddhis lebih efektif dan lebih cocok untuk karakter mental mereka. Tolong berpikir dengan hati-hati—sekali Anda benar-benar yakin bahwa agama Buddha adalah hal yang tepat untuk Anda, maka itu hak Anda untuk mengikutinya. Hal yang penting untuk diingat: terkadang orang-orang bersikap kritis terhadap agama atau tradisi terdahulu mereka hanya untuk membenarkan kepindahan keyakinan mereka. Inilah yang harus Anda hindari. Agama terdahulu mungkin tidak lagi efektif bagi Anda, tetapi itu tidak berarti tidak berguna bagi kemanusiaan. Dalam mengenali cara

pandang dan hak-hak orang lain serta nilai-nilai tradisi mereka, Anda harus menghormati agama terdahulu Anda. Saya pikir ini sangat penting.

## BAB 2

# Mengimplementasikan Ajaran-Ajaran

Sekali Anda menerima sebuah tradisi religius, Anda seharusnya, sebagai orang yang percaya, mengimplementasikan tradisi itu melalui praktik. Praktik seharusnya menjadi bagian hidup Anda sehari-hari. Melalui praktik dan pengalaman-pengalaman dari praktik, kita mendapatkan pemahaman dan pengetahuan yang lebih dalam. Menurut ajaran Buddhis, untuk mempraktikkan Buddhadharma, Anda memerlukan pendirian dan keyakinan, dan untuk itu, seseorang harus belajar apa itu Buddhadharma. Bahkan di negara-negara Buddhis—Tibet sebagai contohnya—orang-orang sering tidak benar-benar tahu apa agama Buddha itu dan hal ini cukup menyedihkan.

Bila kita tidak menghargai pentingnya implementasi ajaran keyakinan dalam hidup kita melalui praktik, kita berada dalam bahaya mengikuti sebuah klise atau kesan populer. Sebagai contoh, ketika seseorang membicarakan tentang Kristenitas, bayangan pertama atau klise yang cenderung muncul dalam pikiran adalah sebuah salib besar dalam sebuah gereja. Mungkin ketika seseorang membicarakan tentang agama Buddha, bayangan yang Anda dapat adalah sebuah patung Buddha yang tenang dalam sebuah biara besar. Ketika orang-orang membicarakan tentang agama Buddha Tibet, mungkin Anda mendapat bayangan seorang biksu

memegang simbal dan menabuh drum. Mungkin dalam beberapa kasus, Anda memikirkan tentang seorang biksu memakai topeng yang kelihatan aneh. Inilah yang saya maksud dengan kesan-kesan populer atau klise. Ada suatu bahaya dalam hal-hal ini.

Ketika seseorang menyebut agama Buddha, secara khusus agama Buddha Tibet, Anda seharusnya berpikir tentang altruisme (sifat yang lebih mementingkan kepentingan orang lain daripada kepentingan pribadi-ed) tak terbatas, welas asih universal, dan sebuah pemahaman mendalam dari hakikat realita, atau kekosongan (*shunyata*). Ini adalah jenis persepsi yang harus kita pupuk.

Setelah membuat beberapa pernyataan awal ini, saya ingin memberitahu Anda bahwa pembahasan saya akan terbagi menjadi dua bagian. Pada bagian pertama saya akan membahas alasan-alasan kita memerlukan beberapa bentuk disiplin mental atau, seperti orang Tibet menyebutnya, melatih pikiran. Dan pada bagian kedua saya akan membahas prosedur yang sebenarnya untuk melibatkan diri dalam disiplin mental seperti itu atau melatih pikiran.

## BAB 3

# Empat Kebenaran Mulia dan Penyebab

Seperti sebagian besar dari Anda tahu bahwa inti ajaran Buddha berlandaskan Empat Kebenaran Mulia—Empat Kebenaran Mulia adalah pondasi ajaran Buddhis. Ini adalah kebenaran tentang penderitaan, asal muasalnya, kemungkinan menghentikan penderitaan, dan jalan untuk menghentikan penderitaan. Ajaran Empat Kebenaran Mulia berlandaskan pengalaman kemanusiaan kita, menggarisbawahi apa yang disebut aspirasi dasar untuk mencari kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Kebahagiaan yang kita inginkan dan penderitaan yang kita hindari datang dari hasil sebab-sebab dan kondisi-kondisi. Memahami mekanisme sebab akibat penderitaan dan kebahagiaan ini adalah apa yang tercakup dalam Empat Kebenaran Mulia.

Pemahaman Buddhis akan mekanisme sebab akibat berdasarkan sebuah analisa cermat dari berbagai kemungkinan penyebab. Sebagai contoh, seseorang mungkin berargumentasi bahwa pengalaman kita akan sakit dan penderitaan serta kebahagiaan terjadi tanpa alasan—dengan kata lain, mereka tanpa penyebab. Kemungkinan itu telah ditolak dalam ajaran Buddhis.

Juga ada kemungkinan bahwa pengalaman kita akan penderitaan dan kebahagiaan, dalam beberapa pengertian, diciptakan atau disebabkan oleh beberapa makhluk tingkat tinggi.

Kemungkinan ini juga ditolak dalam agama Buddha. Juga ada kemungkinan bahwa sejenis substansi utama merupakan dasar asal muasal semua hal dan kejadian. Ini juga telah ditolak. Dikatakan juga, pengalaman kita akan penderitaan dan kebahagiaan tidak muncul dari sisi pengalaman itu sendiri atau dikarenakan beberapa sebab yang berdiri sendiri tanpa tergantung hal lain, juga bukan merupakan hasil dari kombinasi hal-hal ini.

Setelah menolak kemungkinan-kemungkinan metafisika ini, ajaran Buddhis memahami proses sebab akibat dalam istilah “sebab musabab yang saling bergantungan”: semua hal dan kejadian, termasuk pengalaman penderitaan dan kebahagiaan kita, terjadi sebagai hasil dari berkumpulnya banyak sebab dan kondisi.



## BAB 4

# Memahami Permainan Utama Pikiran

Bila kita teliti ajaran Empat Kebenaran Mulia dengan cermat, kita menemukan betapa pentingnya kesadaran atau pikiran bermain dalam menentukan pengalaman penderitaan dan kebahagiaan kita. Dari sudut pandang Buddhis, terdapat beberapa tingkatan penderitaan. Sebagai contoh, terdapat penderitaan yang sangat jelas bagi kita semua, seperti pengalaman yang menyakitkan. Kita semua dapat mengenalinya sebagai penderitaan. Penderitaan tingkat kedua mencakup apa yang biasanya kita definisikan sebagai sensasi-sensasi yang menyenangkan. Dalam realita, sensasi-sensasi menyenangkan adalah penderitaan karena mereka mempunyai bibit ketidakpuasan di dalamnya. Juga terdapat penderitaan tingkat ketiga yang dalam terminologi Buddhis disebut penderitaan yang bersifat menembus pengkondisian. Dengan suatu pengertian, seseorang dapat mengatakan bahwa penderitaan tingkat ketiga ini adalah fakta bahwa keberadaan kita sebagai makhluk-makhluk yang belum tercerahkan adalah subjek bagi emosi-emosi, bentuk-bentuk pikiran, dan aksi karma negatif. Fakta sebenarnya dari keberadaan kita yang terbelenggu emosi-emosi dan karma negatif merupakan sumber penderitaan dan ketidakpuasan.

Bila Anda memperhatikan jenis-jenis penderitaan yang berbeda ini, Anda menemukan bahwa mereka semua mutlak

berada dalam kondisi pikiran. Sebenarnya, keadaan pikiran yang tidak disiplin merupakan sebuah pengalaman penderitaan. Bila kita melihat asal penderitaan dalam naskah-naskah Buddhis, kita menemukan bahwa walaupun kita membaca tentang karma, tindakan, dan delusi yang mendorong atau memotivasi tindakan, kita sedang berurusan dengan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh agen/perantara. Karena ada sebuah motif di balik tindakan, karma dapat juga dipahami secara mutlak dengan istilah kondisi pikiran, sebuah keadaan pikiran yang tidak disiplin. Sama halnya ketika kita berbicara tentang delusi yang mendorong seseorang bertindak dengan cara-cara negatif, ini juga merupakan kondisi-kondisi pikiran tidak disiplin. Oleh karena itu, ketika Buddhis merujuk pada kebenaran dari asal penderitaan, kita sedang membicarakan tentang suatu keadaan pikiran yang tidak disiplin dan liar yang memberi kesempatan bangkitnya keadaan tak tercerahkan dan penderitaan. Asal penderitaan, penyebab penderitaan, dan penderitaan itu sendiri dapat dipahami secara mutlak hanya dalam istilah kondisi pikiran.

Ketika kita berbicara tentang penghentian penderitaan, kita hanya sedang membicarakan tentang hubungannya dengan seorang makhluk hidup, perantara dengan kesadaran. Kita tidak membicarakan tentang penghentian penderitaan dalam hubungannya dengan sebuah objek tidak bergerak seperti sebuah pot atau sebuah meja dan seterusnya. Ajaran Buddhis menggambarkan terhentinya penderitaan sebagai keadaan tertinggi dari kebahagiaan. Kebahagiaan ini tidak seharusnya dipahami dengan istilah sensasi-sensasi yang menyenangkan; kita tidak sedang membicarakan tentang kebahagiaan pada tingkatan perasaan atau sensasi. Namun, kita sedang merujuk pada tingkatan tertinggi dari kebahagiaan yang merupakan kebebasan total dari penderitaan dan delusi. Kembali ini merupakan sebuah kondisi pikiran, sebuah tingkat realisasi pemahaman.

Secara mutlak, untuk mengerti pengalaman penderitaan dan sakit kita dan jalan menuju penghentiannya—Empat Kebenaran Mulia—kita harus mengerti hakikat pikiran.





## BAB 5

# Pikiran dan Nirwana

Proses sebenarnya dimana pikiran menciptakan eksistensi keadaan tak tercerahkan dan penderitaan dalam hidup kita digambarkan oleh Chandrakirti dalam *Guide to the Middle Way (Madhyamakavatara)* ketika beliau menyatakan, "Sebuah keadaan pikiran yang tidak disiplin memberi kesempatan timbulnya delusi yang mendorong seorang individu pada tindakan negatif yang kemudian menciptakan lingkungan negatif di tempat orang itu hidup."

Untuk mencoba memahami hakikat kebebasan dari penderitaan (*nirvana*) yang dibicarakan agama Buddha, kita dapat melihat sebuah paragraph dalam *Fundamentals of the Middle Way (Mulamadhyamakakarika)* Nagarjuna dimana beliau menyamaratakan, dalam beberapa pemahaman, keberadaan tak tercerahkan (*samsara*) dan keberadaan tercerahkan (*nirwana*). Poin yang dibuat Nagarjuna di sini adalah kita tidak seharusnya mempunyai kesan bahwa ada sebuah realita hakiki atau makhluk hakiki dalam keberadaan kita, baik itu tercerahkan ataupun tak tercerahkan. Dari sudut pandang kekosongan (*emptiness*), keduanya sama-sama tanpa realita hakiki atau makhluk hakiki apa pun. Apa yang membedakan sebuah keadaan tak tercerahkan dengan tercerahkan adalah pengetahuan dan pengalaman akan kekosongan. Pengetahuan dan pengalaman kekosongan *samsara* adalah nirwana. Perbedaan antara *samsara* dan nirwana adalah sebuah kondisi pikiran.

Setelah diberikan dasar-dasar pemikiran ini, cukup adil untuk bertanya, “Apakah agama Buddha menyarankan bahwa setiap hal adalah bukan apa-apa selain sebuah proyeksi dari pikiran kita?” Ini adalah sebuah pertanyaan kritis dan yang mendatangkan tanggapan-tanggapan berbeda dari guru-guru Buddhis. Di satu kelompok, guru-guru besar telah berargumentasi bahwa dalam analisa final setiap hal, termasuk pengalaman penderitaan dan kebahagiaan kita, adalah bukan apa-apa selain sebuah proyeksi pikiran kita.

Akan tetapi, ada kelompok lain yang dengan penuh semangat membantah bentuk ekstrim subjektivisme itu. Kelompok kedua ini mempertahankan pendapat bahwa walaupun seseorang dapat, dalam beberapa pemahaman, mengerti setiap hal, termasuk pengalaman diri sendiri, sebagai ciptaan-ciptaan pikiran atau kesadarannya, ini tidak berarti bahwa setiap hal hanyalah pikiran. Mereka berargumentasi bahwa seseorang harus mempertahankan tingkat objektivitas dan percaya bahwa benda-benda benar-benar ada. Walaupun mereka juga mempertahankan bahwa kesadaran—pikiran, subjek—memainkan sebuah peranan dalam menciptakan pengalaman kita dan dunia, pada waktu bersamaan terdapat sebuah dunia objektif yang dapat diakses oleh semua subjek dan pengalaman.

Ada poin lain yang saya pikir seseorang seharusnya mengerti dalam kaitannya dengan konsep kebebasan atau nirwana Buddhis. Nagabuddhi, seorang murid Nagarjuna, menyatakan, “Pencerahan atau kebebasan spiritual bukan sebuah hadiah yang dapat diberikan seseorang kepada Anda, juga bukan bahwa benih pencerahan itu sesuatu yang dimiliki orang lain.” Implikasinya di sini adalah benih atau potensi pencerahan ada secara alami dalam diri kita semua. Nagabuddhi melanjutkan dengan bertanya, “Apa itu nirwana, apa itu pencerahan, apa itu kebebasan spiritual?” Beliau

menjawab, “Pencerahan sejati itu bukan apa-apa selain hakikat diri sendiri yang disadari secara penuh.” Ketika Nagabuddhi berbicara tentang hakikat diri seseorang, beliau merujuk pada apa yang disebut Buddhisme dengan cahaya jernih mutlak (*ultimate clear light*) atau hakikat sejati pikiran yang bercahaya. Beliau mengatakan bahwa ketika hal ini secara penuh diwujudkan atau disadari itulah pencerahan, itulah kebuddhaan sejati.

Kita dapat melihat bahwa ketika kita membicarakan tentang pencerahan, kebuddhaan, atau nirwana yang merupakan buah usaha spiritual seseorang, kita sedang berbicara tentang kualitas pikiran, sebuah kondisi pikiran. Sama halnya ketika kita membicarakan tentang delusi-delusi dan faktor-faktor yang mengaburkan dan menghalangi aktualisasi kita akan keadaan pencerahan itu, kita juga sedang membicarakan tentang kondisi-kondisi pikiran, keadaan pikiran yang ternoda. Secara khusus, kita sedang merujuk pada keadaan ternoda yang berakar pada sebuah cara menyimpang dalam melihat atau merasakan eksistensi diri sendiri dan dunia. Satu-satunya cara dimana seseorang dapat menghapuskan kesalahpahaman itu, cara persepsi diri dan dunia yang salah, adalah melalui memupuk cara pandang (*insight*) yang benar pada hakikat sejati pikiran, hakikat sejati diri dan dunia. Kembali lagi, baik persepsi yang dimurnikan, maupun objek-objek pemurnian harus dipahami dalam istilah kondisi-kondisi pikiran.

Bila dirangkum, ajaran-ajaran Buddha menyamaratakan, di satu sisi, sebuah keadaan pikiran tidak disiplin dengan penderitaan dan keberadaan tak tercerahkan dan di sisi lain sebuah keadaan pikiran disiplin dengan kebahagiaan, pencerahan, atau kebebasan spiritual. Ini adalah sebuah poin penting.

Pengalaman kita sehari-hari akan rasa sakit dan kesenangan secara umum berhubungan baik dengan sensasi-sensasi fisik kita atau dengan kondisi-kondisi mental kita. Ini jelas. Ketika

kesenangan atau rasa sakit datang terutama dalam bentuk sensasi-sensasi fisik, ini dapat ditaklukkan atau dinetralkan dengan sebuah kondisi mental. Ini jelas. Di sisi lain, sebuah kondisi mental yang tidak bahagia sulit untuk dinetralkan dengan kenyamanan fisik. Bahkan, ketika penyakit menyakitkan, bila kondisi mental Anda tenang, ini dapat menetralkan rasa sakit. Demikian juga, rasa sakit Anda dapat dikurangi bila Anda mempunyai sikap menerima atau kesediaan untuk menanggung sakit fisik itu. Oleh karena itu, sangat berguna dan penting untuk berkonsentrasi pada latihan mental setiap hari, bahkan terlepas dari pertimbangan kehidupan mendatang atau kebebasan spiritual. Saya pikir ini sangat berharga untuk lebih merawat pikiran kita daripada hanya peduli pada uang bahkan untuk mereka yang tidak tertarik atau tidak peduli pada manfaat jangka panjangnya.



## BAB 6

# Bentuk-Bentuk Pikiran Valid dan Tidak Valid

Ketika kita merujuk pada kondisi pikiran, saya harus memberitahu pembaca bahwa kata untuk “pikiran” seharusnya benar-benar diterjemahkan sebagai “pikiran/hati”. Satu kenyataan alami—saya kira seseorang dapat mengatakannya “hukum psikologi”—pengalaman subjektif bentuk-bentuk pikiran dan emosi adalah dua bentuk pikiran atau emosi yang saling berlawanan tidak dapat muncul bersama dalam waktu bersamaan. Dari pengalaman biasa sehari-hari, kita mengetahui bahwa terdapat bentuk-bentuk pikiran yang dapat dikelompokkan sebagai valid dan yang lain sebagai invalid. Sebagai contoh, bila sebuah bentuk pikiran tertentu sesuai dengan realita, yaitu bila ada sebuah kesesuaian antara sebuah keadaan hubungan-hubungan di dunia dan persepsi seseorang terhadap hal tersebut, maka orang itu dapat menyebutnya sebuah bentuk pikiran valid atau pengalaman valid. Akan tetapi, kita juga mengalami bentuk-bentuk pikiran dan emosi yang benar-benar berlawanan dengan cara semua fenomena yang ada. Dalam beberapa kasus, hal tersebut mungkin adalah sebuah bentuk yang dilebih-lebihkan, tetapi dalam kasus lain, hal tersebut mungkin sama sekali bertentangan dengan cara semua fenomena yang ada. Bentuk-bentuk pikiran dan emosi-emosi ini dapat dipahami sebagai invalid dan tanpa dasar.

Naskah-naskah Buddhis, khususnya yang berhubungan dengan epistemologi (cabang ilmu filsafat tentang dasar-dasar dan batas-batas pengetahuan–KBBI), melalui perbedaan antara bentuk-bentuk pikiran dan emosi valid dengan invalid ini untuk membahas pengertian valid atau pemahaman sejati beserta hasil-hasil atau buah-buahannya. Poin yang ingin saya buat di sini adalah supaya sebuah usaha keras sukses dan membawa pada pencapaian sebuah tujuan, membutuhkan bentuk-bentuk pikiran dan emosi-emosi valid.

Dalam naskah-naskah Buddhis, pencapaian pembebasan spiritual tertinggi, nirwana dan pencerahan, dikatakan sebagai buah dari bentuk-bentuk pikiran dan emosi-emosi valid. Sebagai contoh, menurut ajaran Buddhis, faktor utama yang menunjang pencapaian pencerahan atau kebuddhaan dikatakan sebagai wawasan pemahaman yang benar akan hakikat realita. Wawasan pemahaman yang benar akan hakikat realita merupakan sebuah cara valid mengetahui berbagai fenomena, seperti hakikat dunia dan seterusnya. Lebih lanjut, bila kita melihat pada banyak faktor yang saling melengkapi seperti welas asih, altruisme, dan aspirasi untuk mencapai kebuddhaan untuk kepentingan semua makhluk hidup (*bodhicitta*), ini semua berlandaskan pada bentuk pikiran valid. Walaupun altruisme dan welas asih lebih merupakan sebuah emosi daripada bentuk pikiran memahami, proses yang membawa pada pencapaian welas asih universal dan *bodhicitta* melibatkan usaha membandingkan antara kebenaran dan kesalahan. Ini merupakan sebuah proses memupuk cara-cara valid dalam melihat dan mengalami segala hal. Oleh karena itu, kita dapat mengatakan bahwa kebuddhaan sendiri adalah sebuah konsekuensi dari bentuk-bentuk pikiran dan emosi-emosi valid. Sebaliknya, kita dapat melihat pengalaman tak tercerahkan (*samsara*) sebagai produk dari cara-cara invalid dalam mengalami dan memperhatikan.

Sebagai contoh, menurut agama Buddha, akar fundamental dari keberadaan tak tercerahkan dan penderitaan kita dikatakan sebagai ketidaktahuan (*avidya*). Karakteristik utama dari ketidaktahuan ini adalah cara yang menyimpang dalam memahami dunia dan diri kita. Sekali lagi, bentuk-bentuk pikiran dan emosi-emosi invalid, cara-cara invalid dalam melihat dan mengalami segala hal dan diri sendiri adalah sumber mutlak penderitaan dan keadaan tak tercerahkan kita. Poin utama, dalam analisa akhir, adalah ada hubungan antara bentuk-bentuk pikiran dan emosi valid dengan kebahagiaan dan pembebasan spiritual dan antara bentuk-bentuk pikiran dan emosi invalid dengan penderitaan dan keadaan tak tercerahkan.

Dalam praktik latihan pikiran Buddhis, atau disiplin mental, penekanan diberikan pada melakukan sebuah metode atau sebuah proses dimana bentuk-bentuk pikiran dan emosi valid dapat dikembangkan, dimajukan, dan disempurnakan serta dimana bentuk-bentuk invalid dinetralkan, dikurangi, dan akhirnya dilenyapkan. Sesuatu yang harus kita pahami dan hargai ketika menjalankan sebuah teknik seperti latihan pikiran Buddhis adalah kompleksitas tugas yang kita hadapi. Kitab suci Buddhis menyebutkan 84.000 tipe bentuk-bentuk pikiran negatif dan merusak sehubungan dengan 84.000 pendekatan atau pencegahan/penawar berbeda. Penting untuk tidak mempunyai pengharapan tidak realistis bahwa dengan suatu cara, di suatu tempat kita akan menemukan kunci ajaib yang akan menolong kita menghapus semua hal negatif ini.

Oleh sebab itu, kita memerlukan ketetapan hati yang kuat dan kesabaran. Merupakan suatu kesalahan untuk berharap jika Anda mulai praktik Dharma, Anda akan menjadi tercerahkan dalam periode waktu yang singkat, misalnya dalam satu minggu. Ini tidak mungkin dan tidak realistis.

Saya ingin merujuk pada sebuah ungkapan indah yang dibuat Nagarjuna ketika beliau membicarakan tentang perlunya kesabaran dan penghargaan akan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk benar-benar terlibat dalam sebuah proses latihan pikiran atau disiplin mental. Nagarjuna berkata bila—melalui latihan dan disiplin mental, melalui wawasan pemahaman dan penerapan terampilnya—Anda dapat mengembangkan suatu rasa ketenteraman dan percaya diri, sebuah ketenteraman yang benar-benar berakar dalam pendirian yang benar-benar kokoh, waktu yang dibutuhkan tidak menjadi masalah. Berlawanan dengan sudut pandang Nagarjuna, dari pengalaman pribadi kita, waktu menjadi masalah. Bila kita sedang mengalami sebuah kejadian kesengsaraan tak tertahankan, bahkan untuk waktu singkat, kita ingin keluar darinya secepat mungkin.

## BAB 7

# Memupuk Kebijaksanaan dan Cara-Cara Terampil

Pendekatan yang beragam untuk melatih pikiran dan disiplin mental mempunyai dua aspek utama. Yang satu adalah perkembangan dan pemupukan wawasan pemahaman atau kebijaksanaan, yaitu mengembangkan, memupuk, dan memajukan cara-cara valid dalam mengetahui dan berpikir. Yang lain adalah aspek metode atau cara-cara terampil (*skillful means*).

*Delapan Bait untuk Melatih Pikiran* merangkum ajaran-ajaran kunci baik pada kebijaksanaan atau wawasan pemahaman, maupun metode-metode atau cara-cara terampil. Hal ini menfokuskan pada pelibatan penawarnya yang akan membuat praktisi dapat menjawab dua rintangan utama.

Rintangan pertama adalah bentuk-bentuk pikiran mementingkan diri sendiri, rasa egoisme, dan keakuan yang tertanam. Penawar untuk hal ini terutama adalah pemupukan altruisme, welas asih, dan bodhicitta yang merupakan aspirasi altruistik untuk mencapai pencerahan untuk kepentingan semua makhluk hidup.

Rintangan kedua adalah kemelekatan kita pada sejenis keabadian, keberadaan diri yang permanen. Penawar untuk hal ini tercantum dalam ajaran-ajaran kebijaksanaan *Delapan Bait*

*untuk Melatih Pikiran* yang karena hal itu dapat dikatakan berisi keseluruhan inti ajaran-ajaran Buddha dalam sebuah bentuk yang jelas.

## BAB 8

# Dua Kebenaran

Cara memandang intisari ajaran-ajaran Buddha sebagai ajaran-ajaran kebijaksanaan dan metode sangat cocok dengan poin yang dibuat Nagarjuna. Beliau mengatakan bahwa keseluruhan ajaran Buddha harus dipahami dalam kerangka dua kebenaran, kebenaran konvensional dan kebenaran mutlak. Seseorang harus memahami intisari ajaran Empat Kebenaran Mulia dalam hubungannya dengan dua kebenaran ini. (Ketika kita berbicara tentang pemahaman dari hakikat dua kebenaran, bagaimanapun, kita seharusnya mengerti bahwa keduanya bukan dua dunia atau tingkat-tingkat eksistensi yang berdiri sendiri, berbeda, dan tidak berhubungan.)

Terdapat berbagai sekolah filosofi berbeda yang akan mempunyai pemahaman-pemahaman yang berbeda mengenai ajaran dua kebenaran. Ketika saya berbicara tentang dua kebenaran, pengertian saya berdasarkan pada sudut pandang pemikir Madhyamika India, terhadap siapa saya mempunyai kecenderungan khusus yang berlandaskan rasa kagum.

Menurut pandangan Madhyamika, kenyataan pada tingkat eksistensi konvensional merupakan pengalaman biasa dalam dunia sebab dan akibat yang merupakan dunia keanekaragaman dan perbedaan di mana kita melihat hukum-hukum yang berbeda dari realita kerja. Tingkat realita ini disebut realita konvensional atau kebenaran konvensional karena kebenaran dari pengalaman-pengalaman dan persepsi-persepsi ini pada dasarnya merujuk secara khusus pada tingkat konvensional pemahaman dunia.

Bagaimanapun, bila kita memeriksa lebih dalam, kita menemukan hakikat mutlak realita, dimana tidak ada benda atau kejadian, termasuk diri seseorang eksis atau berada dalam sejenis hakikat realita yang berdiri sendiri. Ketika kita melihat lebih dalam pada hakikat realita, apa yang kita temukan adalah penyebab asal muasal dari tiap dan semua hal merupakan hasil dari kumpulan banyak sebab dan kondisi. Apa yang ditunjukkan oleh hakikat realita sebab akibat yang saling bergantung ini kepada kita? Bahwa tidak ada hal atau kejadian, termasuk diri seseorang, memiliki sebuah realita yang berdiri sendiri, bersifat otonom, atau mempunyai ciri-ciri tersendiri. Benda-benda dan kejadian-kejadian dalam suatu pemahaman adalah saling bergantung; asal muasal mereka tergantung pada banyak faktor. Tidak adanya sejenis realita yang berdiri sendiri atau bersifat otonom dikatakan adalah kebenaran mutlak. Alasan hal ini disebut sebagai kebenaran mutlak adalah bahwa hal tersebut tidak jelas bagi kita pada tingkat normal persepsi dan pemahaman dunia kita. Seseorang perlu memeriksa lebih dalam daripada ini untuk menemukannya.

Dua kebenaran ini benar-benar merupakan dua sisi dari hal yang sama — dua pandangan terhadap satu dunia yang sama. Asas dua kebenaran ini sangat penting karena hal ini menyinggung langsung pengertian kita akan hubungan antara persepsi kita dengan realita dunia. Kita menemukan dalam literatur Buddhis India sejumlah besar diskusi, debat, dan analisa menyangkut bagaimana pikiran atau kesadaran memahami atau melihat dunia. Pertanyaan-pertanyaan muncul seperti, “Apa hakikat hubungan antara pengalaman subjektif kita dengan dunia objektik?” dan “Sampai seberapa jauh pengalaman-pengalaman kita dari dunia yang kita alami?” Saya pikir alasan mengapa ada begitu banyak diskusi, debat, dan analisa adalah karena pengertian dari pertanyaan-pertanyaan ini memainkan sebuah peranan yang krusial dalam pengembangan dan latihan pikiran seseorang.



## BAB 9

# Dua Aspek Kebuddhaan

Seperti yang telah kita ketahui, tradisi Buddhis berargumentasi bahwa ada dua kebenaran, kebenaran realita konvensional dan realita mutlak. Yang berhubungan dengan dua tingkat realita ini adalah dua dimensi jalan, metode atau cara-cara terampil, dan kebijaksanaan. Karena ada dua dimensi utama jalan maka ada dua aspek keadaan hasil ke buddhaan. Yang satu adalah aspek bentuk atau fisik dari ke buddhaan (*rupakaya*) dan yang lain adalah kenyataan sebenarnya dari ke buddhaan, tubuh kebenaran (*dharmakaya*).

Perwujudan bentuk atau *rupakaya* dikatakan sebagai bentuk dari seorang makhluk yang tercerahkan penuh yang berada secara murni dalam hubungannya dengan makhluk lain. Dengan mengambil bentuk-bentuk dan penampakan berbeda dalam hubungannya dengan makhluk lain, seorang makhluk tercerahkan penuh dapat melakukan berbagai jenis kegiatan untuk memenuhi kesejahteraan dan kebahagiaan semua makhluk-makhluk lain. Tubuh kebenaran seorang Buddha atau *dharmakaya* dikatakan merupakan perwujudan Buddha yang ada dalam hubungannya dengan Buddha-Buddha lain. Alasan untuk hal ini adalah *dharmakaya* hanya langsung dapat diakses oleh seorang makhluk tercerahkan sempurna. Hanya dengan mengambil berbagai bentuk-

bentuk lain dari perwujudan (*rupakaya*) maka *dharmakaya* dapat bermanifestasi dan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi makhluk hidup lain. Jadi keadaan hasil kebuddhaan dapat dilihat sebagai pemenuhan kepentingan seseorang dan makhluk hidup lain.

## BAB 10

# Delapan Bait untuk Melatih Pikiran

Tujuh bait pertama dari *Delapan Bait untuk Melatih Pikiran* berkaitan dengan praktik memupuk aspek metode dari jalan seperti welas asih, altruisme, aspirasi untuk mencapai kebuddhaan, dan seterusnya. Bait kedelapan membahas praktik yang diarahkan untuk memupuk aspek kebijaksanaan dari jalan.

### **Bait pertama**

*Dengan memikirkan semua makhluk hidup  
yang lebih berharga daripada permata pengabdul keinginan  
untuk menyelesaikan tujuan tertinggi  
semoga saya selalu menganggap mereka berharga.*

Empat baris ini adalah mengenai pemupukan rasa menyayangi semua makhluk hidup lain. Poin utama penekanan bait ini adalah mengembangkan sebuah sikap yang memungkinkan Anda menganggap semua makhluk hidup berharga sama halnya seperti permata yang berharga.

Pertanyaan dapat muncul, “Mengapa kita perlu memupuk pemikiran bahwa semua makhluk hidup berharga dan bernilai?” Dengan suatu pemahaman, kita dapat mengatakan bahwa semua makhluk hidup lain benar-benar merupakan sumber utama segala

pengalaman kesenangan, kebahagiaan, dan kemakmuran kita dan tidak hanya dalam hal berurusan dengan orang lain dalam hidup sehari-hari. Kita dapat melihat bahwa semua pengalaman yang kita pentingkan atau aspirasikan untuk dicapai tergantung pada kerjasama dan interaksi dengan makhluk hidup lain. Ini adalah sebuah kenyataan jelas. Demikian juga dari sudut pandang seorang praktisi jalan, banyak dari tingkat-tingkat tinggi realisasi yang Anda peroleh dan kemajuan yang Anda buat dalam perjalanan spiritual tergantung pada kerjasama dan interaksi dengan makhluk hidup lain. Lebih lanjut, pada keadaan hasil kebuddhaan, aktivitas welas asih sejati seorang Buddha dapat datang secara spontan tanpa usaha apa pun hanya dalam hubungannya dengan makhluk hidup karena mereka adalah penerima dan yang mendapatkan manfaat dari aktivitas-aktivitas makhluk tercerahkan tersebut. Jadi seseorang dapat melihat bahwa makhluk hidup lain, dengan suatu pemahaman, adalah benar-benar sumber kesenangan, kemakmuran, dan kebahagiaan. Kegembiraan dan kenyamanan hidup dasar, seperti makanan, tempat tinggal, pakaian, dan persahabatan, semua tergantung kepada makhluk hidup lain, seperti juga kemasyhuran dan nama baik.

Perasaan nyaman dan aman kita tergantung pada persepsi orang lain dan kasih sayang mereka pada kita. Ini hampir seperti kasih sayang manusia merupakan hal yang mendasar keberadaan kita. Hidup kita tidak dapat dimulai tanpa kasih sayang dan makanan, pertumbuhan yang baik, dan seterusnya semua tergantung pada hal ini. Untuk mencapai sebuah pikiran yang tenang, semakin banyak Anda memiliki perasaan kepedulian terhadap makhluk lain, semakin dalam kepuasan Anda. Saya pikir bahwa pada saat Anda mengembangkan sebuah perasaan peduli, makhluk lain kelihatan lebih positif. Hal ini disebabkan oleh sikap Anda sendiri. Sebaliknya, bila Anda menolak yang lain, mereka kelihatannya negatif bagi Anda.

Hal lain yang cukup jelas bagi saya adalah pada saat Anda hanya memikirkan diri sendiri, fokus seluruh pikiran Anda menyempit dan karena fokus sempit ini, hal-hal tidak menyenangkan dapat kelihatan besar dan menimbulkan rasa takut dan ketidaknyamanan dan sebuah perasaan yang diliputi kesengsaraan. Pada saat Anda memikirkan makhluk lain dengan perasaan peduli maka pikiran Anda meluas. Dalam keluasan itu, problem Anda sendiri kelihatan tidak berarti dan hal ini membuat sebuah perbedaan besar.

Bila Anda memiliki sebuah perasaan kepedulian terhadap yang lain, Anda akan memanifestasikan suatu kekuatan batin meskipun dalam situasi dan problem Anda yang sulit. Dengan kekuatan ini, problem Anda akan kelihatan lebih tidak berarti dan tidak mengganggu. Dengan melampaui problem-problem Anda sendiri dan memperhatikan yang lain, Anda memperoleh kekuatan batin, keyakinan diri, keberanian, dan sebuah perasaan tenang yang lebih besar. Ini adalah sebuah contoh yang jelas bagaimana cara berpikir seseorang dapat benar-benar membuat sebuah perbedaan.

*Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara)* mengatakan terdapat perbedaan fenomenal antara sakit yang Anda alami ketika Anda mengambil sakit orang lain untuk diri sendiri dan sakit yang datang langsung dari sakit dan penderitaan Anda sendiri. Pada yang pertama, terdapat sebuah unsur ketidaknyamanan karena Anda menanggung sakit makhluk lain, namun, seperti yang dikatakan Shantideva, juga ada suatu kestabilan tertentu karena, dalam suatu pemahaman, Anda secara sukarela menerima sakit itu. Dalam kesukarelaan berpartisipasi dalam penderitaan makhluk lain, terdapat kekuatan dan rasa percaya diri. Tetapi, dalam kasus yang selanjutnya, ketika Anda menjalani sakit dan penderitaan Anda sendiri, ada sebuah unsur ketidakrelaan dan karena kurangnya kendali, Anda merasa lemah dan benar-benar kewalahan.

Dalam ajaran Buddha tentang altruisme dan welas asih, ungkapan tertentu digunakan, seperti “Seseorang seharusnya mengenyampingkan kesejahteraan dirinya sendiri dan menghargai kesejahteraan makhluk hidup lain.” Penting untuk dimengerti pernyataan-pernyataan ini berkaitan dengan praktik secara sukarela mengambil sakit dan penderitaan makhluk lain dalam konteks yang benar. Poin fundamental adalah bila Anda tidak memiliki kapasitas untuk mencintai diri sendiri, maka tidak ada dasar untuk membangun rasa peduli terhadap yang lain.

Mencintai diri sendiri bukan berarti Anda berhutang pada diri sendiri. Kapasitas mencintai atau baik pada seseorang seharusnya berlandaskan pada sebuah fakta yang sangat fundamental tentang keberadaan manusia bahwa kita semua mempunyai kecenderungan alami untuk menginginkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Satu kali landasan ini muncul dalam hubungannya dengan seseorang, dia dapat menyampaikannya kepada makhluk hidup lain. Oleh karena itu, ketika kita menemukan pernyataan-pernyataan dalam ajaran, seperti “Mengenyampingkan kesejahteraan Anda sendiri dan menghargai kesejahteraan yang lain,” kita seharusnya memahami mereka dalam konteks melatih diri sendiri sejalan dengan welas asih ideal. Hal ini penting bila kita tidak ingin menuruti pemikiran egois yang mengenyampingkan pengaruh tindakan-tindakan kita terhadap makhluk hidup lain.

Seperti yang saya katakan lebih awal, kita dapat mengembangkan sebuah sikap menganggap makhluk hidup lain berharga dengan mengakui peranan kebaikan hati mereka dalam pengalaman kegembiraan, kebahagiaan, dan kesuksesan kita. Ini adalah pertimbangan pertama. Pertimbangan kedua adalah seperti berikut: melalui analisa dan kontemplasi Anda akan melihat banyak dari kesusahan, penderitaan, dan sakit kita benar-benar hasil dari sikap egois yang mementingkan diri sendiri dengan mengorbankan makhluk lain, sedangkan banyak kegembiraan,

kebahagiaan, dan rasa aman dalam hidup kita muncul dari bentuk-bentuk pikiran dan emosi yang menghargai kesejahteraan makhluk lain. Perbedaan kontras dua bentuk pikiran dan emosi ini menyakinkan kita perlunya menganggap makhluk lain berharga.

Terdapat fakta lain menyangkut pemupukan bentuk-bentuk pikiran dan emosi yang menghargai kesejahteraan makhluk lain: minat kepentingan seseorang dan keinginan-keinginan yang terpenuhi merupakan produk dari benar-benar bekerja untuk makhluk hidup lain. Seperti ditunjukkan oleh Je Tsong Khapa dalam *Great Exposition of the Path to Enlightenment (Lamrim Chenmo)*, "Semakin banyak praktisi melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan dan bentuk-bentuk pikiran yang difokuskan dan diarahkan pada pemenuhan kesejahteraan makhluk lain, pemenuhan atau pencapaian spiritual dari aspirasinya akan datang tanpa harus membuat sebuah usaha yang terpisah."

Beberapa dari Anda mungkin telah mendengar kata-kata yang sering saya ucapkan bahwa dalam suatu pemahaman, bodhisattwa-bodhisattwa, praktisi welas asih dari jalan Buddhis adalah orang-orang yang egois secara bijaksana, sedangkan orang-orang seperti kita adalah egois secara bodoh. Kita memikirkan diri sendiri dan mengabaikan makhluk lain, hasilnya adalah kita selalu tidak bahagia dan mempunyai masa-masa tidak menyenangkan. Waktunya telah tiba untuk berpikir lebih bijaksana, bukan? Inilah keyakinan saya.

Pada beberapa poin pertanyaan muncul, "Dapatkah kita benar-benar mengubah sikap kita?" Jawaban saya berdasarkan sedikit pengalaman saya, tanpa ragu-ragu, "Ya!" Ini cukup jelas bagi saya. Hal yang kita sebut "pikiran" cukup khas/aneh. Kadang-kadang sangat bandel dan sangat sulit untuk diubah. Akan tetapi, dengan usaha yang terus-menerus dan keyakinan yang beralasan, pikiran kita kadang-kadang cukup jujur. Ketika kita benar-benar merasa bahwa ada suatu kebutuhan untuk berubah, kemudian pikiran

kita dapat berubah. Berharap dan berdoa saja tidak akan merubah pikiran Anda, tetapi dengan keyakinan dan pemikiran, pemikiran yang mutlak berlandaskan pada pengalaman Anda sendiri, Anda dapat mentransformasi pikiran Anda. Waktu adalah sebuah faktor yang cukup penting di sini dan sejalan dengan waktu sikap mental kita pasti dapat berubah.

Satu poin yang harus saya buat di sini adalah beberapa orang, khususnya mereka yang melihat diri mereka sendiri sebagai sangat realistis dan praktis, menjadi terlalu realistis dan terobsesi dengan kepraktisan. Mereka mungkin berpikir, "Gagasan mengharapkan kebahagiaan bagi semua makhluk dan memupuk bentuk-bentuk pikiran menghargai kesejahteraan makhluk hidup lain adalah tidak realistis dan terlalu idealis. Mereka tidak menyumbang dengan cara apa pun dalam transformasi pikiran seseorang atau untuk mencapai suatu tingkat disiplin mental karena mereka benar-benar tidak dapat dijangkau."

Beberapa orang mungkin berpikir dengan cara ini dan merasa bahwa mungkin sebuah pendekatan yang lebih efektif adalah dengan memulai dari lingkaran terbatas pada orang-orang dengan siapa seseorang mempunyai interaksi langsung. Mereka berpikir bahwa kemudian seseorang dapat memperluas dan menambah parameter-parameternya. Mereka merasa tidak ada gunanya memikirkan semua makhluk hidup karena jumlah mereka tak terbatas. Mereka mungkin merasakan suatu hubungan dengan sesama manusia di planet ini, tetapi mereka merasa bahwa makhluk yang tak terhingga di sistem alam dan dunia yang banyak tidak ada hubungannya dengan pengalaman mereka sebagai individu. Mereka mungkin bertanya, "Apa gunanya mencoba memupuk pikiran yang mencoba mencakup setiap makhluk hidup?"

Dalam suatu cara, hal itu mungkin sebuah keberatan yang valid, tetapi apa yang penting di sini adalah untuk memahami pengaruh memupuk sentimen altruisme seperti itu. Poinnya



adalah mencoba mengembangkan ruang lingkup empati seseorang dengan suatu cara sehingga dapat disampaikan kepada segala bentuk kehidupan yang memiliki kapasitas merasakan sakit dan mengalami kebahagiaan. Ini adalah sebuah masalah mendefinisikan organisme hidup sebagai makhluk hidup.

Sentimen seperti ini sangat kuat dan tidak perlu untuk dapat diidentifikasi, secara spesifik, dengan makhluk hidup supaya hal tersebut efektif. Ambil contoh hakikat universal ketidakkekalan. Ketika kita memupuk pemikiran bahwa semua hal dan kejadian adalah tidak kekal, kita tidak perlu memikirkan setiap makhluk yang berada di alam semesta supaya kita dapat meyakini ketidakkekalan. Itu bukan cara pikiran bekerja. Jadi penting untuk menghargai poin ini.

Dalam bait pertama, ada sebuah rujukan eksplisit pada agen "aku", "*Semoga saya selalu menganggap mereka berharga.*" Mungkin sebuah diskusi singkat pemahaman Buddhis pada apa yang dirujuk oleh "aku" dapat bermanfaat pada tingkat ini.

Secara umum, tak seorang pun membantah bahwa manusia—Anda, saya, dan yang lain—eksis. Kita tidak mempertanyakan keberadaan seseorang yang menjalani pengalaman sakit. Kita berkata, "Aku melihat seperti ini seperti itu" dan "Aku mendengar seperti ini seperti ini," dan kita terus menerus memakai kata ganti orang pertama dalam percakapan kita. Tidak ada penolakan keberadaan "diri" pada tingkat konvensional yang kita semua alami dalam hidup sehari-hari. Pertanyaan-pertanyaan muncul ketika kita mencoba untuk mengerti apa itu "diri" atau "aku" sesungguhnya. Dalam memeriksa pertanyaan ini, kita mungkin mencoba memperluas analisa melampaui hidup sehari-hari—kita mungkin, sebagai contoh, mengingat-ingat masa muda kita. Ketika Anda telah mengingat sesuatu dari masa muda Anda, Anda memiliki sebuah keakraban identifikasi dengan keadaan tubuh dan perasaan "aku" pada usia itu. Ketika Anda muda,

ada sebuah “diri”. Ketika Anda menjadi tua, ada sebuah “diri”. Ada juga sebuah “diri” yang meliputi kedua tahap itu. Seorang individu dapat mengingat pengalaman-pengalaman masa mudanya. Seorang individu dapat memikirkan pengalaman-pengalaman masa tuanya, dan seterusnya. Kita dapat melihat sebuah identifikasi yang akrab dengan keadaan tubuh kita dan perasaan “diri”, kesadaran “aku” kita.

Banyak ahli filsafat dan khususnya pemikir religius telah mencari untuk memahami hakikat individu, “diri” atau “aku” itu, yang mempertahankan kelanjutannya seiring waktu. Hal ini telah menjadi sangat penting dalam tradisi India. Sekolah-sekolah India non-Buddhis berbicara tentang *atman*, yang secara kasar diterjemahkan sebagai “diri” atau “jiwa” dan dalam tradisi religius non-India kita mendengar pembahasan tentang “roh” suatu makhluk dan seterusnya.

Dalam konteks India, *atman* mempunyai makna yang jelas dari agen yang bebas dari kenyataan-kenyataan empiris individu. Dalam tradisi Hindu, sebagai contoh, terdapat sebuah kepercayaan tentang reinkarnasi yang telah menginspirasi banyak perdebatan. Saya juga telah menemukan rujukan pada bentuk-bentuk tertentu dari praktik mistis dimana sebuah kesadaran atau roh mengambil tubuh seseorang yang baru meninggal. Bila kita berpikir bahwa reinkarnasi itu masuk akal, bila kita berpikir bahwa sebuah roh mengambil tubuh lain itu masuk akal, maka suatu agen independen yang bebas dari kenyataan-kenyataan empiris individu harus dipostulat. Secara keseluruhan, sekolah-sekolah India non-Buddhis sedikit banyak sampai pada kesimpulan bahwa “diri” benar-benar merujuk pada agen independen ini atau *atman*. Ini merujuk pada apa yang tidak tergantung pada tubuh dan pikiran kita. Tradisi-tradisi Buddhis secara keseluruhan telah menolak godaan untuk membuat postulat sebuah “diri”, *atman*, atau roh yang tidak tergantung pada tubuh dan pikiran kita.

Di antara sekolah-sekolah Buddhis terdapat konsensus poin bahwa “diri” atau “aku” harus dipahami dalam pengertian kumpulan tubuh dan pikiran. Akan tetapi, pada apa yang benar-benar kita rujuk ketika mengatakan “aku” atau “diri” telah muncul pendapat-pendapat yang beragam bahkan di antara pemikir-pemikir Buddhis. Banyak sekolah-sekolah Buddhis berpendapat bahwa dalam analisa terakhir kita harus mengidentifikasi “diri” dengan kesadaran seseorang. Melalui analisa, kita dapat menunjukkan bagaimana tubuh kita adalah sejenis kumpulan realita dan apa yang berlanjut melalui waktu adalah benar-benar kesadaran seseorang.

Tentu saja pemikir-pemikir Buddhis lain telah menolak kecenderungan mengidentifikasi “diri” dengan kesadaran. Pemikir-pemikir Buddhis seperti Buddhapalita dan Chandrakirti telah menolak desakan untuk mencari sejenis “diri” yang abadi, tak kunjung hilang, atau berlangsung terus. Mereka telah berargumentasi bahwa mengikuti jenis pemikiran ini, dalam tingkat pemahaman tertentu, berarti mengalah pada kebutuhan yang berurat-akar untuk melekat pada sesuatu. Sebuah analisa hakikat “diri” pada baris-baris ini tidak memberikan apa-apa karena penyelidikan di sini melibatkan metafisika; ini merupakan sebuah penyelidikan diri metafisika dimana, Buddhapalita dan Chandrakirti berargumentasi, kita akan melampaui daerah pengertian bahasa dan pengalaman sehari-hari. Oleh karena itu, “diri”, orang, dan agen harus dipahami secara murni dengan pengertian bagaimana kita mengalami perasaan kita akan “diri”. Kita seharusnya tidak melampaui tingkat pengertian konvensional akan “diri” dan orang. Kita seharusnya mengembangkan sebuah pengertian akan keberadaan kita dalam kaitannya dengan keberadaan kita secara fisik dan mental sehingga “diri” dan orang dipahami sebagai rancangan yang tergantung pada pikiran dan tubuh.

Chandrakirti memakai contoh sebuah kereta perang (*chariot*) dalam *Guide to the Middle Way (Madhyamakavatara)* beliau. Ketika Anda menganalisa konsep kereta perang, Anda tidak akan pernah menemukan sejenis kereta perang nyata secara metafisika ataupun substansi tidak tergantung pada bagian-bagian yang menyusun kereta perang. Akan tetapi, hal ini tidak berarti bahwa kereta perang tersebut tidak ada. Sama halnya, ketika kita mengambil subjek “diri”, hakikat “diri”, pada analisa seperti itu, kita tidak dapat menemukan “diri” yang tidak tergantung pada pikiran dan tubuh yang merupakan keberadaan individu atau seseorang.

Pengertian “diri” sebagai suatu makhluk yang saling bergantung asal muasalnya ini juga harus diperluas pada pemahaman kita akan makhluk hidup lain. Makhluk hidup lain, sekali lagi, penyusunannya tergantung pada keberadaan secara fisik dan mental. Keberadaan secara fisik dan mental didasarkan pada agregat-agregat yang merupakan unsur-unsur pokok psikofisik makhluk hidup.

### **Bait kedua**

*Ke mana pun saya pergi, dengan siapa pun saya pergi,  
semoga saya memandang diri sendiri lebih rendah dibandingkan makhluk  
lain dan  
dari lubuk hati saya yang terdalam,  
semoga saya menganggap mereka paling berharga.*

Bait pertama merujuk pada perlunya memupuk bentuk pikiran memandang semua makhluk hidup berharga. Dalam bait kedua, poin yang dibuat adalah pengakuan betapa berharganya makhluk hidup lain dan rasa kepedulian yang Anda kembangkan pada pondasi itu tidak seharusnya didasari oleh perasaan kasihan kepada makhluk lain dengan anggapan mereka lebih rendah. Namun, apa yang sedang ditekankan adalah suatu rasa

kepedulian kepada makhluk hidup lain dan pengakuan akan betapa berharganya mereka berdasarkan rasa hormat dan respek sebagai makhluk-makhluk yang superior.

Saya ingin menekankan di sini bagaimana kita seharusnya memahami welas asih dalam konteks Buddhis. Secara umum, dalam tradisi Buddhis welas asih dan cinta kasih dipandang sebagai dua sisi dari satu hal yang sama. Welas asih dikatakan sebagai kehendak empati yang bercita-cita melihat objek welas asih, makhluk hidup, bebas dari penderitaan. Cinta kasih adalah cita-cita yang menginginkan semua makhluk hidup bahagia.

Dalam konteks ini, cinta dan welas asih tidak seharusnya dibingungkan dengan cinta dan welas asih dalam pengertian umum. Sebagai contoh, kita mengalami perasaan akrab dengan orang-orang yang sayang kepada kita. Kita merasakan perasaan welas asih dan empati untuk mereka. Kita juga mempunyai cinta yang kuat untuk orang-orang ini, tetapi seringkali cinta atau welas asih ini berlandaskan pertimbangan-pertimbangan yang berhubungan dengan diri sendiri: "si anu adalah teman saya," "pasangan hidup saya," "anak saya," dan seterusnya. Apa yang terjadi dengan cinta kasih atau welas asih jenis ini, yang mungkin kuat, adalah mereka diwarnai oleh keterikatan karena melibatkan pertimbangan-pertimbangan yang berhubungan dengan diri sendiri. Sekali ada keterikatan maka ada juga potensi bagi kemarahan dan kebencian untuk muncul. Keterikatan bergandengan tangan dengan kemarahan dan kebencian. Sebagai contoh, bila welas asih terhadap seseorang diwarnai dengan keterikatan, ini dapat dengan mudah berubah menjadi kebalikan emosionalnya dikarenakan insiden kecil. Kemudian daripada menginginkan orang itu bahagia, Anda mungkin menginginkan orang itu sengsara.

Welas asih dan cinta sejati dalam konteks latihan pikiran didasarkan pada pengakuan sederhana bahwa yang lain, sama seperti diri saya, secara alami menginginkan kebahagiaan dan mengatasi penderitaan dan bahwa yang lain, sama seperti diri saya, mempunyai hak alami untuk memenuhi keinginan dasar itu. Empati yang Anda kembangkan kepada seseorang berlandaskan pengakuan fakta dasar ini adalah welas asih universal. Tidak ada elemen prasangka, tidak ada elemen diskriminasi. Welas asih ini dapat dikembangkan kepada semua makhluk hidup sejauh mereka mampu mengalami sakit dan kebahagiaan.

Jadi ciri pokok welas asih sejati adalah universal dan tidak diskriminatif. Demikian juga, melatih pikiran untuk memupuk welas asih dalam tradisi Buddhis pertama kali melibatkan pemupukan sebuah bentuk pikiran menyamakan atau tanpa membeda-bedakan kepada semua makhluk hidup. Sebagai contoh, Anda mungkin merenungkan fakta bahwa orang seperti ini dan itu mungkin teman Anda, kerabat Anda, dan sebagainya, tetapi orang ini mungkin pernah menjadi, dari sudut pandang Buddhis, musuh terburuk Anda dalam kehidupan lampau. Dengan cara yang sama, Anda memakai jenis pemikiran yang sama kepada seseorang yang Anda anggap musuh: walaupun orang ini mungkin negatif kepada Anda dan merupakan musuh dalam kehidupan ini, dia bisa jadi adalah teman baik Anda dalam kehidupan lampau atau pernah punya hubungan dengan Anda, dan seterusnya. Dengan merenungkan sifat naik turunnya hubungan seseorang dengan yang lain dan juga pada potensi yang ada dalam semua makhluk hidup untuk menjadi teman-teman dan musuh-musuh, Anda mengembangkan bentuk pikiran menyamakan atau tidak membeda-bedakan ini.

Praktik mengembangkan atau memupuk sikap tidak membeda-bedakan melibatkan sebuah bentuk pelepasan, tetapi

penting untuk memahami apa makna pelepasan. Terkadang ketika orang-orang mendengar tentang praktik pelepasan Buddhis, mereka berpikir bahwa agama Buddha menganjurkan pengabaian terhadap semua hal, tetapi bukan itu maksudnya.

Pertama, memupuk pelepasan, seseorang dapat berkata, ambillah kepedihan keluar dari emosi-emosi diskriminatif terhadap makhluk lain yang berdasarkan pertimbangan-pertimbangan jarak atau kedekatan. Anda meletakkan landasan di mana Anda dapat memupuk welas asih sejati yang diperluas kepada semua makhluk hidup lain. Ajaran Buddhis tentang pelepasan tidak menyatakan untuk mengembangkan sebuah sikap berpaling dari atau mengabaikan dunia atau hidup.

Menelusuri baris lain bait ini, saya pikir penting untuk memahami ekspresi “semoga saya memandang diri sendiri lebih rendah dibandingkan makhluk lain” dalam konteks yang benar. Tentu saja bait ini tidak mengatakan bahwa Anda seharusnya terlibat dalam bentuk-bentuk pikiran yang akan membawa pada rasa rendah diri atau Anda seharusnya kehilangan semua harapan dan merasa patah hati, berpikir, “Sayalah yang paling rendah di antara semua. Saya tidak mempunyai kemampuan, tidak dapat mengerjakan apa-apa, dan tidak mempunyai kekuatan.” Ini bukan jenis pertimbangan rasa rendah yang disebutkan di sini.

Menganggap diri seseorang lebih rendah dari yang lain benar-benar harus dimengerti dalam istilah yang relatif. Secara umum, manusia lebih tinggi daripada hewan. Kita dibekali dengan kemampuan untuk membedakan benar dan salah dan untuk berpikir dalam konteks masa depan dan seterusnya. Namun, seseorang dapat juga berargumentasi bahwa pada sisi lain manusia lebih rendah daripada hewan. Sebagai contoh, hewan mungkin tidak memiliki kemampuan untuk membedakan benar dan salah dalam pengertian moral dan mereka mungkin tidak mempunyai

kemampuan untuk melihat konsekuensi jangka panjang dari tindakan-tindakan mereka, tetapi dalam dunia hewan sedikitnya ada suatu keteraturan tertentu. Bila Anda melihat stepa Afrika, misalnya, hewan-hewan pemangsa memangsa hewan-hewan lain hanya karena kebutuhan ketika mereka lapar. Ketika mereka tidak lapar, Anda dapat melihat mereka hidup bersama dengan cukup damai. Akan tetapi, kita manusia, walaupun memiliki kemampuan untuk membedakan benar dan salah, terkadang berkelakuan benar-benar rakus. Kadangkala kita terlibat dalam tindakan semata-mata berdasarkan kegemaran—kita membunuh dengan alasan “olahraga”, katakanlah ketika kita pergi berburu atau memancing. Jadi, dalam suatu tingkat pemahaman, seseorang dapat berargumentasi bahwa manusia telah terbukti lebih rendah daripada hewan. Dalam konteks relatif seperti inilah kita dapat menganggap diri kita lebih rendah daripada yang lain.

Salah satu alasan untuk memakai kata “lebih rendah” adalah untuk menekankan bahwa secara normal, ketika kita memberi kesempatan emosi-emosi biasa dari kemarahan, kebencian, keterikatan yang kuat, dan kerakusan bangkit, kita melakukannya tanpa adanya kendali. Seringkali kita benar-benar lupa akan akibat tindakan kita kepada makhluk hidup lain. Namun, dengan sengaja memupuk pikiran menganggap makhluk lain sebagai superior dan berharga untuk menerima penghormatan Anda, Anda menyediakan faktor pengendalian bagi diri Anda. Kemudian, ketika emosi-emosi muncul, mereka tidak akan begitu kuat untuk menyebabkan Anda tidak memedulikan akibat perbuatan-perbuatan Anda kepada makhluk hidup lain. Berdasarkan landasan-landasan inilah pengakuan bahwa makhluk hidup lain itu superior dibandingkan Anda dianjurkan.



### **Bait ketiga**

*Semoga saya memeriksa pikiran saya dalam semua tindakan  
dan segera bila niat pikiran negatif muncul,  
karena itu membahayakan diri saya dan yang lain,  
semoga saya dengan kokoh menghadapi dan mencegahnya.*

Bait ini benar-benar merujuk pada jantung dari apa yang dapat disebut sebagai intisari praktik Buddhadharma. Ketika kita berbicara tentang Dharma dalam konteks ajaran Buddhis, kita membicarakan nirwana atau bebas dari penderitaan. Bebas dari penderitaan, nirwana, atau penghentian adalah Dharma sejati. Ada banyak tingkat penghentian—misalnya, menghindari pembunuhan dapat merupakan suatu bentuk Dharma. Namun, ini tidak dapat disebut Dharma Buddhis secara khusus karena menghindari pembunuhan adalah sesuatu yang bahkan dapat dilakukan seseorang yang tidak religius sebagai hasil dari menaati hukum.

Intisari Dharma dalam tradisi Buddhis adalah keadaan bebas dari penderitaan dan kotoran batin (Skt. *klesha*, Tib. *nyonmong*) yang berada pada akar penderitaan. Bait ini mengatakan bagaimana mengatasi kotoran batin atau emosi-emosi dan bentuk-bentuk pikiran yang menyusahkan ini. Seseorang dapat mengatakan bahwa untuk seorang praktisi Buddhis, musuh yang sebenarnya adalah musuh di dalam ini—kotoran mental dan emosional. Penderitaan emosional dan mental inilah yang menimbulkan sakit dan penderitaan. Tugas yang sebenarnya seorang praktisi Buddhadharma adalah mengalahkan musuh dalam ini.

Karena penggunaan penawar kotoran mental dan emosional ini terletak di jantung praktik Dharma dan dengan pemahaman sebagai pondasinya, bait ketiga menyarankan sangatlah penting untuk memupuk perhatian penuh tepat sejak dari awal. Sebaliknya, bila Anda membiarkan emosi-emosi dan bentuk-bentuk pikiran

negatif muncul dalam diri Anda tanpa suatu pengendalian, tanpa perhatian penuh terhadap kenegatifan mereka, maka itu berarti Anda memberikan mereka kebebasan untuk merajalela. Mereka kemudian dapat berkembang sampai pada suatu titik di mana tidak ada jalan untuk melawannya. Bagaimanapun juga, jika Anda mengembangkan perhatian penuh terhadap kenegatifan mereka, maka ketika mereka muncul, Anda dapat memadamkan mereka secepat mungkin begitu mereka muncul. Anda tidak akan memberi mereka kesempatan atau ruang untuk berkembang menjadi bentuk-bentuk pikiran emosional negatif yang berkembang penuh.

Cara bait ketiga ini menganjurkan kita menggunakan penawar, saya pikir, di tingkat pengalaman emosi yang dimanifestasi dan dirasakan. Daripada melihat akar emosi secara umum, apa yang disarankan adalah pemakaian penawar yang sesuai dengan emosi dan bentuk pikiran negatif secara spesifik. Sebagai contoh, untuk melawan kemarahan, Anda harus memupuk cinta dan welas asih. Untuk melawan kemelekatan yang kuat pada sebuah objek, Anda harus memupuk bentuk-bentuk pikiran tentang ketidakmurnian objek itu, hakikatnya yang tidak diinginkan, dan sebagainya. Untuk melawan arogansi atau kebanggaan harga diri, Anda perlu merenungkan kekurangan-kekurangan diri Anda yang membangkitkan perasaan rendah hati. Misalnya, Anda dapat berpikir semua hal di dunia yang Anda benar-benar tidak tahu. Ambil contoh penerjemah bahasa isyarat di depan saya ini. Ketika saya melihat kepadanya dan melihat gerak isyarat kompleks yang dilakukannya dalam penerjemahan, saya benar-benar tidak mempunyai gambaran apa yang sedang terjadi dan melihatnya benar-benar sebuah pengalaman yang merendahkan hati. Dari pengalaman pribadi saya, ketika saya mempunyai sedikit perasaan bangga, saya berpikir tentang komputer. Itu benar-benar menenangkan saya.

### **Bait keempat**

*Ketika saya melihat makhluk lain dengan watak negatif  
atau mereka yang dikuasai keadaan negatif atau sakit,  
semoga saya, seperti menemukan harta berharga,  
menganggap mereka berharga, karena mereka jarang sekali dijumpai.*

Alasan makhluk-makhluk dengan pembawaan watak negatif diperkenalkan terpisah sebagai suatu fokus dari latihan pikiran seseorang adalah karena ketika Anda menjumpai orang-orang seperti ini, Anda mungkin menyerah pada godaan untuk bereaksi dengan suatu cara yang sangat negatif. Dengan pengertian, orang-orang seperti ini memiliki sebuah tantangan yang lebih besar bagi kemampuan Anda dalam mempertahankan latihan dasar, oleh sebab itu, mereka memerlukan perhatian khusus kita.

Anda kemudian dapat melanjutkan menerapkan perasaan ini kepada masyarakat secara umum. Di antara masyarakat awam ada sebuah godaan atau kecenderungan untuk menolak kelompok-kelompok masyarakat tertentu, untuk meminggirkan mereka, dan tidak ingin merangkul mereka dalam lingkup masyarakat yang lebih luas. Orang-orang yang dicap sebagai kriminal adalah sebuah contoh. Dalam kasus-kasus ini, bahkan lebih penting bagi para praktisi membuat sebuah usaha ekstra untuk mencoba merangkul mereka sehingga mereka diberikan kesempatan kedua dalam masyarakat dan juga sebuah kesempatan untuk mengembalikan rasa penghargaan kepada diri mereka. Dengan cara yang sama, dalam masyarakat juga terdapat godaan untuk tidak memedulikan atau menolak keberadaan penyakit-penyakit yang tak disembuhkan, seperti AIDS, ketika seseorang berpikir, "Itu bukan sesuatu yang akan terjadi padaku." Ada sebuah kecenderungan untuk menjadi buta terhadap hal-hal ini. Dalam kasus-kasus ini juga, seorang praktisi sejati seharusnya dengan

sadar merenungkan fenomena seperti ini dan mencoba untuk menerimanya. Seseorang harus memupuk pikirannya sehingga dapat bersimpati dan berhubungan dengan mereka dengan sikap yang benar.

### **Bait kelima**

*Ketika makhluk lain, disebabkan iri hati mereka,  
mencaci maki dan memperlakukan saya dengan cara-cara tidak patut  
lainnya,  
semoga saya menerima kekalahan ini untuk diri saya sendiri  
dan memberikan kemenangan kepada makhluk lain.*

Biasanya, dari sudut pandang sah konvensional, bila tuduhan-tuduhan tidak mendasar tertentu dikenakan kepada seseorang secara tidak adil, tanpa landasan atau dasar, seseorang akan membenarkan diri kalau bereaksi dengan marah dan perasaan tidak adil. Namun, untuk para praktisi dianjurkan tidak bereaksi dengan cara ini, khususnya bila konsekuensi perlakuan tidak adil itu berada di Anda sendiri dan tidak ada makhluk lain yang terluka. Seorang praktisi sejati didorong untuk menerima kekalahan dan menawarkan kemenangan sehingga seseorang tidak bereaksi dalam cara negatif dengan sakit hati dan kemarahan.

### **Bait keenam**

*Ketika seseorang yang telah saya tolong  
atau orang yang telah saya letakkan harapan besar  
mencelakakan saya dengan ketidakadilan,  
semoga saya melihat orang itu sebagai seorang teman suci.*

Secara umum, ketika kita menolong seseorang, kita cenderung mengharap sesuatu sebagai imbalannya. Ketika seseorang dekat dengan Anda, Anda cenderung memiliki pengharapan

tertentu kepada orang itu. Dan bila orang itu, bukannya merespon Anda dengan cara positif dan membalas kebaikan Anda, melainkan melakukan kejahatan kepada Anda, secara normal Anda merasakan, sebagai orang biasa, suatu perasaan sakit hati. Perasaan kecewa dan luka Anda begitu kuat dan dalam sehingga Anda merasa bahwa benar-benar beralasan bereaksi dengan sakit hati dan kemarahan. Untuk seorang praktisi sejati, disarankan untuk tidak mengalah pada respon normal ini, tetapi lebih memakai kesempatan itu untuk latihan, sebagai sebuah pelajaran dan ajaran. Praktisi tersebut seharusnya menganggap orang lain sebagai seorang guru sejati kesabaran karena ketika itulah latihan kesabaran paling dibutuhkan. Seseorang seharusnya mengakui nilai orang itu sebagai seorang guru yang langka dan berharga daripada bereaksi dengan kemarahan dan permusuhan.

Namun demikian, tidak disarankan kepada seorang praktisi sejati menyerah begitu saja pada bahaya atau ketidakadilan apa pun yang dibebankan kepadanya. Kenyataannya, sesuai dengan sila bodhisattwa, seseorang seharusnya menanggapi ketidakadilan dengan perlawanan yang kuat, terutama bila ada bahaya si pelaku kejahatan akan meneruskan tindakan-tindakan negatif di masa depan atau bila makhluk-makhluk hidup lain mendapat pengaruh negatifnya. Apa yang dibutuhkan adalah rasa sensitif pada konteksnya. Bila sebuah ketidakadilan tertentu terjadi dan tidak membawa konsekuensi lebih luas dari yang ditanggung baik si pelaku kejahatan, maupun makhluk hidup lain, maka mungkin Anda seharusnya membiarkannya berlalu.

### **Bait ketujuh**

*Pendek kata, semoga saya memberikan secara langsung dan tidak langsung semua kebahagiaan dan manfaat kepada semua makhluk, ibu-ibu saya, dan semoga saya sendiri secara diam-diam mengambil semua sakit dan penderitaan mereka.*

Dalam bait ini penderitaan yang sedang dirujuk mungkin begitu kuat sehingga sedikitnya pada tingkat bentuk pikiran seseorang dapat menanggung sendiri penderitaan, sakit, dan luka. Seseorang dapat juga, dalam bentuk pikiran, mengambil sendiri negatifitas yang berada pada akar penderitaan-penderitaan ini. Juga, seseorang dapat membagi semua kualitas-kualitas positif yang dimilikinya, seperti kegembiraannya, penyebab-penyebab kegembiraan, akar-akar kebajikan, tindakan-tindakan positif, dan seterusnya. Seseorang menawarkan kualitas-kualitas positif ini kepada makhluk hidup lain.

Kata sifat “secara diam-diam” merujuk pada praktik *tong-len*, praktik memberi dan menerima. Kata “secara diam-diam” memberi kesan ini adalah sebuah bentuk praktik welas asih yang mungkin tidak cocok pada tingkat pemula. Ini adalah sebuah bentuk latihan mental yang membutuhkan sejumlah tingkat keberanian dan komitmen yang dalam. Ini juga ditunjukkan dalam karya Shantideva, *Guide to the Bodhisattva's Way (Bodhicaryavatara)*. Dalam praktik sebenarnya dari memberi dan menerima, praktik *tong-len* dilakukan dalam hubungannya dengan proses bernapas, menarik dan menghembuskan napas, seperti disarankan Chekawa Yeshe Dorje dalam karyanya *Seven Point Training of the Mind (Lojong don dunma)*.

Kata sifat “secara diam-diam” juga merujuk pada perlunya sejumlah integritas dalam diri praktisi sehingga praktik *tong-len* dilakukan dengan cara bijaksana dan praktisi tidak menjadi orang yang suka pamer. Seorang praktisi sejati harus memupuk latihan spiritual seperti *tong-len* secara hati-hati. Kenyataannya, salah satu dari guru Tibet dalam silsilah latihan pikiran, Chekawa Yeshe Dorje, menyatakan dalam *Seven Point Training of the Mind*, “Adalah keadaan dalam pikiran dan bentuk-bentuk pikiran dan emosi-emosi yang perlu secara radikal ditransformasi dan diperiksa

secara cermat, tetapi dalam kaitannya dengan penampilan eksternal, seseorang seharusnya tetap sama.” Poin yang beliau buat di sini adalah berbahaya bagi para praktisi untuk mengalah pada godaan-godaan untuk pamer. Kadang-kadang apa yang terjadi, khususnya dewasa ini, adalah orang-orang yang hanya memiliki sedikit pengalaman cenderung untuk menganggap berlebih-lebihan kepentingan atau spritualitasnya yang hanya memiskinkan pengalaman sejati seseorang. Seorang praktisi sejati membutuhkan integritas sejati.

### **Bait kedelapan**

*Semoga mereka tidak dinodai oleh konsep  
delapan keterikatan duniawi,  
dan sadar bahwa semua hal adalah ilusi,  
semoga mereka, tidak melekat, bebas dari belenggu samsara.*

Dua baris pertama dari bait ini menekankan perlunya menyakinkan bahwa praktik spiritual dan latihan pikiran seseorang tidak dikotori oleh delapan keterikatan duniawi. Ini penting bahkan untuk sang guru. Sebagai contoh, saya duduk di sini, di atas singgasana, dan memberi Anda ceramah ini. Bila di suatu tempat dalam pikiran saya ada suatu perasaan keingintahuan—“Apakah saya telah melakukannya dengan baik? Apa yang dipikirkan orang-orang tentang ceramah saya? Apakah mereka bahagia mendengarnya? Akankah mereka memuji saya?”—ini akan mengotori latihan spiritual. Keterikatan-keterikatan duniawi ini tidak seharusnya menghalangi dan mengotori latihan spiritual sejati.

Dua baris terakhir dari bait ini menekankan perlunya menempatkan praktik dan latihan pikiran seseorang dalam sebuah pemahaman menyeluruh akan realita mutlak atau

kekosongan. Mereka menyatakan bahwa seseorang seharusnya mengembangkan kewaspadaan bahwa semua hal adalah ilusi dan tanpa kemelekatan, bahwa seseorang seharusnya membebaskan diri dari belenggu. Akan tetapi, sebelum seseorang dapat memupuk pemahaman akan segala sesuatu dalam pengertian hakikat ilusi, dia pertama-tama perlu menyangkal realita konkret akan segala sesuatu, termasuk “diri” sendiri. Tidak ada kemungkinan untuk mengembangkan persepsi dari hakikat ilusi segala sesuatu kecuali kita menyangkal realita konkret dari keberadaan atau eksistensi.

Bagaimana kita mengembangkan pemahaman akan tidak adanya inti substansi atau kekosongan dari benda-benda ini? Tidak cukup hanya membayangkan bahwa setiap hal adalah kosong dan sama sekali tiada eksistensi substansi. Tidak cukup hanya terus mengulangi bait ini dalam pikiran seseorang, hampir mirip sebuah formula. Apa yang dibutuhkan adalah mengembangkan wawasan pengertian murni pada kekosongan melalui proses rasional analisa dan refleksi.

Salah satu cara paling efektif dan menakutkan untuk memahami bagaimana setiap hal adalah kosong dan tidak mempunyai realita konkret adalah dengan memahami hakikat realita yang saling bergantung yang merupakan sebab musabab yang saling bergantung dari setiap hal. Apa yang unik tentang pemahaman sebab musabab yang saling bergantung adalah memberi kita kemungkinan untuk menemukan jalan tengah antara tidak ada apa-apa di satu sisi dan keberadaan substansi atau berdiri sendiri di sisi lain. Benda-benda saling bergantung dan saling tergantung sebab-musababnya. Pemahaman ini sendiri menyarankan bahwa benda-benda tidak mempunyai hakikat berdiri sendiri atau keberadaan yang berdiri sendiri. Ide bahwa benda-benda muncul dalam hubungannya dengan yang lain melalui sejenis matriks kompleks kenyataan-kenyataan sebab



musabab yang saling bergantung juga melindungi seseorang dari bahaya jatuh ke dalam pandangan sebaliknya yaitu nihilisme—berpikir bahwa tidak ada yang eksis. Jadi dengan menemukan bahwa jalan tengah sejati itu, seseorang dapat tiba pada sebuah pemahaman dan wawasan murni kekosongan.

Sekali Anda menemukan jenis wawasan kekosongan ini dalam meditasi Anda, ketika Anda berinteraksi dengan dunia dan objek-objek sekeliling Anda, ada sejenis kualitas baru. Ada sebuah kualitas baru pada keterlibatan Anda dengan dunia karena kewaspadaan Anda akan hakikat ilusi dari realita. Bait ini menyarankan bahwa praktisi-praktisi latihan pikiran seharusnya melakukan latihan dengan sebuah kewaspadaan akan hakikat ilusi dari realita.



## BAB 11

# Tanya Jawab

- Q. Yang Mulia, bagaimana seseorang menghadapi emosi-emosi negatif yang kuat?
- A. Pertama, saya pikir sangat penting untuk mengembangkan pengenalan jernih bahwa emosi-emosi kesengsaraan ini merusak. Bila Anda mempunyai wawasan mendalam, ketika emosi negatif muncul, Anda mungkin mempunyai keengganan untuk bertindak dan ini membuat sebuah perbedaan. Kedua, emosi-emosi negatif sering berdasarkan alasan-alasan yang dibuat-buat. Bila demikian, cobalah untuk melihat hal-hal dari sudut pandang berbeda—ini dapat membuat sebuah perbedaan. Ketika Anda memeriksa hakikat emosi-emosi, Anda sering menemukan bahwa mereka berdasarkan sejenis proyeksi pikiran Anda pada sebuah kejadian atau seseorang, dan proyeksi itu mungkin tidak ditemukan. Dengan memeriksa alasan yang digarisbawahi, Anda dapat sering menghadapi emosi-emosi negatif. Ketiga, ketika emosi-emosi negatif sudah meledak, merasakan pengalamannya, salah satu cara terbaik adalah mencoba mengalihkan perhatian seseorang atau fokus jauh dari persepsi emosi sesungguhnya sehingga intensitas emosi berkurang.

**Q.** Yang Mulia, mengapa hewan-hewan dianggap bentuk makhluk-makhluk hidup yang lebih rendah daripada manusia? Kelihatannya bagi saya bahwa mereka setara, hanya berbeda bentuk.

**A.** Ya, itu benar. Itulah mengapa, daripada memakai manusia dalam pemikiran kita, kita memakai makhluk-makhluk hidup. Semua makhluk-makhluk hidup adalah setara. Manusia, dewa-dewa duniawi, serangga-serangga, hewan-hewan—semuanya setara sebagai makhluk hidup. Semua memiliki pengalaman-pengalaman yang sama. Namun demikian, ada sebuah perbedaan di otak. Saya pikir kita memiliki kemampuan lebih besar untuk menganalisa. Dari sudut pandang ini kita menganggap tubuh manusia lebih berharga. Sekali kita menyadari kita memiliki sebuah inteligensi yang lebih berharga, kita seharusnya juga menyadari bahwa kita mempunyai sebuah tanggung jawab yang lebih besar. Jagalah makhluk-makhluk hidup lain ini daripada menggunakan mereka!

**Q.** Yang Mulia, meditasi jenis apa yang Anda rekomendasikan untuk seorang umat awam yang ingin mengikuti jalan Buddha?

**A.** Sebenarnya tidak banyak perbedaan antara para biksu dan umat awam. Saya pikir dasar jalan Buddhis adalah sama. Belajar Empat Kebenaran Mulia dan Dua Belas Mata Rantai yang Saling Bergantungan. Pertama, belajar, belajar.

Ketika saya mengatakan belajar, saya tidak bermaksud hanya mengambil buku, membacanya, dan membiarkannya begitu saja. Kita dapat membaca buku-buku untuk mendapatkan informasi.

Ini tentu saja permulaan, dasar berpikir, kontemplasi, atau refleksi. Dalam tingkat pemahaman Buddhis, hal ini dikatakan pemahaman berdasarkan pendengaran secara sederhana. Ini tidak cukup dan seseorang harus melampaui pemahaman ini. Anda harus menemukan sebuah cara mengintegrasikan apa yang Anda pelajari pada pengalaman sendiri. Pemahaman Anda akan jalan Buddhis tidak seharusnya semata-mata berdasarkan sebuah pemahaman tekstual: "Ini dikatakan dalam teks ini" atau "Poin itu dibuat di dalam teks lain." Lebih baik, seseorang seharusnya dapat mengidentifikasi wawasan-wawasan ini pada landasan pengalaman sendiri. Ada sebuah pemrosesan informasi dan ini adalah tingkat pemahaman yang dikenal sebagai memahami melalui berpikir atau kontemplasi. Ini adalah jenis pemahaman yang perlu kita kembangkan. Saya tidak setuju dengan beberapa orang yang berkata, "Anda hanya perlu melafal mantra dan tidak perlu belajar." Saya tidak merekomendasikan ini pada siapa pun, apakah umat awam, pemula, atau para biksu. Saya pikir bila Anda benar-benar serius mempraktikkan Buddhadharma, untuk mengikuti jalan Buddhis, Anda harus belajar. Tanpa mengetahui, bagaimana kita dapat merubah pikiran kita? Ini akan sangat sulit. Efek dari keyakinan belaka sangat terbatas.

Saya pikir keyakinan atau kepercayaan yang tepat harus dikembangkan pada landasan kepastian penuh. Bagaimana seseorang mengembangkan kepastian? Melalui meditasi analitis. Meditasi pemusatan pada satu titik tidak terlalu penting sampai nanti. Untuk seorang pemula, saya tidak berpendapat bahwa meditasi pada satu titik itu terlalu penting. Meditasi analitis, belajar, dan berpikir. Itu penting!

- Q. Ahli fisika barat sekarang membuat dalil sebuah permulaan ruang waktu sebagai *big-bang* (ledakan besar)—bagaimana hal itu mempengaruhi konsep Buddhis akan waktu tanpa awal atau teori karma?
- A. Saya sering ditanya pertanyaan ini. Bila teori kosmologi dari sebuah ledakan besar terbukti adalah benar-benar permulaan alam semesta, maka pemikir-pemikir Buddhis akan mempunyai banyak hal untuk dipikirkan dan tantangan itu akan membutuhkan banyak garukan kepala. Bila beberapa ledakan besar dijadikan dalil, maka hal ini akan sangat sejalan dengan teori Buddhis.
- Q. Yang Mulia, apakah harus ada penderitaan untuk mengimbangi kebahagiaan? Apakah mungkin memiliki kebahagiaan dan harmoni total?
- A. Dari sudut pandang Buddhis, ketika kita berbicara tentang kebahagiaan dan penderitaan, kita tidak sedang murni berbicara pada tingkat perasaan atau sensasi-sensasi. Seseorang dapat berkata bahwa dalam agama Buddha pengalaman jelas akan rasa sakit itu adalah sebuah bentuk penderitaan yang dapat diidentifikasi. Bahkan yang kita golongan sebagai sebuah sensasi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan, dari sudut pandang Buddhis, bukanlah kebahagiaan sejati. Ini adalah sebuah bentuk penderitaan karena benih dari ketidakpuasan berada di dalamnya. Jenis kebahagiaan yang dibicarakan agama Buddha dalam kaitannya dengan Empat Kebenaran Mulia adalah sebuah penghentian total, bukan hanya rasa sakit dan penderitaan, tetapi juga emosi yang naik-turun dan seterusnya. Ini adalah sebuah kondisi melampaui perasaan dan sensasi.

## BAB 12

# Membangkitkan Pikiran untuk Pencerahan

Kita telah berbicara tentang hakikat welas asih dan prosedur untuk melatih pikiran seseorang dan memupuk welas asih. Bait-bait khusus ini dilafalkan untuk tujuan membangkitkan bodhicitta, pikiran pencerahan, keinginan untuk membebaskan semua makhluk hidup dari penderitaan. Ketika melafal bait-bait ini, Anda seharusnya mencoba mengingat-ingat pemahaman menyeluruh Anda akan welas asih dan perlunya memupuk welas asih.

*Dengan sebuah keinginan untuk membebaskan semua makhluk  
saya akan selalu berlindung  
kepada Buddha, Dharma, dan Sangha,  
sampai saya mencapai pencerahan sempurna.*

Bait pertama ini merupakan pernyataan secara formal untuk berlindung. Kalian yang merupakan praktisi Buddhis, menyatakan berlindung di sini.

Praktisi-praktisi religius non-Buddhis—Kristen, Yahudi, Muslim, dan seterusnya—dapat juga berpartisipasi. Ketika kami Buddhis berlindung pada Triratna, Anda dapat berlindung pada ketuhanan Anda sendiri dan memakai formula itu sebagai sebuah cara menegaskan kembali keyakinan Anda pada ketuhanan itu.

*Dalam gairah kebijaksanaan dan welas asih,  
hari ini di hadapan Buddha  
saya membangkitkan Pikiran Pencerahan Sempurna  
demi kepentingan semua makhluk hidup.*

Bait ini menyinggung pembangkitan pikiran pencerahan.

*Selama ruang masih ada,  
selama makhluk hidup masih ada,  
sampai nanti, semoga saya juga tetap ada  
dan menghalau kesengsaraan dunia.*

Bait ketiga ini benar-benar memberikan kita sebuah perasaan keberanian dan juga inspirasi yang membantu kita mempertahankan komitmen kita pada prinsip-prinsip altruistik.

Jadi, ritual sebenarnya akan digantikan dengan membacakan tiga bait ini pelan-pelan dalam bahasa Indonesia dan Anda seharusnya membacanya dengan serentak. Ketika Anda membaca bait-bait ini, Anda seharusnya merenungkan maknanya dan memupuk kontemplasi yang tepat dalam pikiran Anda.

Saya pikir tiga bait ini sangat kuat. Bila Anda setuju dan merasa oke dengan mereka, seharusnya berpikir tentang dan melafal bait-bait ini kapan pun Anda mempunyai waktu. Ini akan memberi Anda sejumlah tenaga dalam dan hal ini baik.



# Penerbit Dian Dharma



## Profil

### SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

### MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan atau media lainnya.

### DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

### GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta 11510. Hp. & WA. 081 1150 4104.  
Telp. & Fax (021) 5674104 PIN BB: 582866E9  
Email: [penerbit@diandharma.com](mailto:penerbit@diandharma.com)



Setiap rupiah  
yang Anda danakan  
akan menjelma  
menjadi pencerahan  
bagi saudara-saudara kita  
di pelosok  
tanah air Indonesia

## Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

**\* Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,  
Duri Kepa, Jakarta 11510

**\* WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT\*Nama\*Alamat lengkap\*Telepon\*Email\*Atas nama  
(bila ingin diatasnamakan orang lain)\*ya/tidak  
(apakah ingin di kirim buku?)

**\* Email formulir donatur** (yang tertera di dalam buku)  
ke [penerbit@diandharma.com](mailto:penerbit@diandharma.com)

*“Berdana Memperindah Batin.”*

AN IV, 236

**FORMULIR DONATUR TETAP**  
**(silakan difotokopi)**

Tanggal : \_\_\_\_\_  
Nama lengkap : \_\_\_\_\_  
Alamat lengkap : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rt \_\_\_\_\_ Rw \_\_\_\_\_  
Provinsi \_\_\_\_\_  
Kode Pos \_\_\_\_\_

Alamat email : \_\_\_\_\_  
No. Telp. : \_\_\_\_\_  
HP : \_\_\_\_\_  
Dana : Rp. \_\_\_\_\_,-  
Terbilang : \_\_\_\_\_  
Diatasnamakan  
untuk : \_\_\_\_\_

*Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:*  
BCA KCP Cideng Barat  
No. Rek. 3973019828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia  
Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda  
(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com

# PERSEMBAHANKASIH

Penerbit Dian Dharma memfasilitasi pelimpahan jasa untuk orang yang terkasih dalam bentuk penerbitan buku, CD, dan DVD

## PAKET A

- ✦ Buku, CD, dan DVD bebas
- ✦ Cetak minimal 1000 eksemplar/keping

## PAKET B

- ✦ Buku bebas \*
- ✦ 3 paket cetak:
  1. 100 eksemplar
  2. 250 eksemplar
  3. 500 eksemplar

\* Selama persediaan masih ada



penerbit@diandharma.com  
f Dian Dharma Book Club

Jl. Mangga I Blok F No. 15  
Duri Kepa, Jakarta 11510  
(Greenville-Tanjung Duren Barat)  
Hp. & WhatsApp: 081 1150 4104  
Telp. & Fax. (021) 5674104

BCA No. Rek. 397 301 9828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana  
Indonesia



## WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa,  
Jakarta Barat 11510  
Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923  
WA. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119  
Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id),  
Email: [info@ekayana.or.id](mailto:info@ekayana.or.id)  
[www.facebook.com/ekayana.monastery](https://www.facebook.com/ekayana.monastery)  
IG: [@ekayanaarama](https://www.instagram.com/ekayanaarama)  
Youtube: [ekayanabudhist](https://www.youtube.com/channel/UC...)

### JADWAL KEGIATAN RUTIN

#### **Kebaktian Umum:**

Minggu, 08.00 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, 17.00 – 19.00 (Pali)

#### **Sangha dana:**

Tiap Minggu pertama setelah Kebaktian Minggu Sore 17.00

#### **Kebaktian Pemuda dan Umum:**

Minggu, 10.00 – 12.00 (Pali)

#### **Kebaktian Remaja:**

Minggu, 08.30 – 10.00 (Pali)

#### **Sekolah Minggu:**

Minggu, 08.30 – 10.00

#### **Kebaktian Uposatha:**

Ce It dan Cap Go, 19.00 – 21.00

#### **Kebaktian Sore:**

Setiap hari, 16.00 – 17.00  
(kecuali Ce It dan Cap Go, digabung Kebaktian Uposatha)

#### **Dharma Class I:**

Minggu, 08.30 – 10.00

#### **Dharma Class II:**

Minggu, 09.00 – 10.00

#### **Latihan Meditasi:**

Kamis, 19.00 – 21.00 (Chan)  
Jumat, 19.00 – 21.00 (Vipassana)



## WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,  
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.  
WA. 0812 1932 7388  
Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
Email: [admin@ekayana.or.id](mailto:admin@ekayana.or.id)  
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,  
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

### JADWAL KEGIATAN RUTIN

#### **Kebaktian Umum**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Baktisala Lt. 1

#### **Sekolah Minggu (TK - SD)**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

#### **Kebaktian Remaja (SMP - SMA)**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

#### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 09.00 – 11.00  
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

#### **Kebaktian Mandarin (Liam Keng)**

Malam Ce It dan Cap Go,  
pk. 19.00 – 20.30  
Tempat: Baktisala Lt. 1

#### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00  
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

#### **Latihan Tenis Meja**

Senin dan Kamis,  
pk. 18.00 – 22.00  
Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

#### **Latihan Paduan Suara**

Minggu, pk. 12.00 – 14.00  
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

#### **Latihan Yoga (dengan pendaftaran)**

Senin dan Kamis, pk. 19.00 – 20.30  
Rabu dan Jumat, pk. 09.30 – 11.00  
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

#### **Kungfu**

Sabtu, pk. 08.00 – 10.00